Kulturfest

am 18. September 2015

in der Volkshochschule Heydenstraße 2

Lernerorientierte Qualität in der Weiterbildung
Qualitätstestiert bis 05.11.2015
ArtSet

www.tuv.com
TÜVRheinland
ID:9105036269

vhs

Volkshochschule Braunschweig GmbH mit
VHS Arbeit und Beruf GmbH
Haus der Familie GmbH

Sprachen und mehr
Gesellschaft und Kultur
Gesundheit und Wohlfühlen
Beruf und Arbeitsleben
Grundbildung und Schule
Computer und Medien
Eltern und Kinder

Volkshochschule Braunschweig

2. Halbjahr 2015

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Dr. Andrea Hanke
Aufsichtsratsvorsitzende der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als Dezernentin für Soziales, Schule, Jugend und Gesundheit freue ich mich, dass auch in Braunschweig die VHS wieder zu meinen Zuständigkeitsbereichen gehört. Die öffentlich verantworteten Volkshochschulen in unseren Städten, Gemeinden und Landkreisen sind bewährte zentrale Orte für gesellschaftliche Integration und kommunale Daseinsvorsorge im Weiterbildungsbereich.

Die Braunschweiger Volkshochschule hat vor 15 Jahren einen besonderen Weg eingeschlagen. Sie ist als eine der ersten Volkshochschulen bundesweit in die Rechtsform einer GmbH gewechselt. Als einhundertprozentige Konzerngesellschaft der Stadt Braunschweig ist sie damit immer noch nah genug an der Kommune geblieben, aber gleichzeitig als gemeinnützige GmbH eigenständiger geworden. Eine wichtige Voraussetzung, um den wachsenden Anforderungen in der Weiterbildung gerecht zu werden, was sie in ihrem weiteren Entwicklungsprozess unter Beweis gestellt hat. Mit ihren Tochtergesellschaften „Haus der Familie“ und „VHS Arbeit und Beruf“ hat sie die Aufgabenfelder „Familienbildung“ und „Kommunale Beschäftigungsförderung“ hinzugewonnen und damit ihre Position innerhalb der Braunschweiger Bildungslandschaft weiter ausgebaut.

Das heutige Profil der VHS-Gruppe bietet vielfältige Anschlussstellen für Kooperation und Vernetzung. Das gilt auch und besonders für die allermeisten Fachbereiche, die in meiner Zuständigkeit liegen. Von der frühkindlichen Sprachentwicklungsförderung bis zur beruflichen Integration von über 50jährigen Erwerbslosen, die Zusammenarbeit zwischen Mitarbeitenden der Stadtverwaltung und der VHS und ihren Tochtergesellschaften funktioniert sehr gut. Die Angebote oder innovativen Projekte, die am Ende dabei herauskommen, entsprechen den Bildungsbedürfnissen der Braunschweiger Bürgerinnen und Bürger und bereichern unsere Bildungslandschaft.

So bietet auch das neue Gesamtprogramm unserer VHS wieder eine bunte Mischung aus Bewährtem und Neuem. Sie, liebe Leserinnen und Leser, dürfen gespannt sein auf die folgenden Seiten. Es ist bestimmt auch etwas Passendes für Sie dabei.

Ich danke dem Team der VHS-Gruppe für die engagierte Planungsarbeit und wünsche allen Lehrenden und Lernenden einen guten Start ins zweite Halbjahr 2015.

Mit freundlichem Gruß **Dr. Andrea Hanke**

Service

Herzlich Willkommen 3
So können Sie uns erreichen / Kalender 5
So melden Sie sich an 7
Unterrichtsstätten 8
Bildungsberatung, Bildungsprämie, Bildungsgutschein 9
Anerkennungsberatung 9
Informationen und allgemeine Geschäftsbedingungen 10
Leitbild 11
Bildungsurlaub: Informationen und Jahresübersicht 12
Mediationsbüro 104
Der Überbetriebliche Verbund Frau und Beruf 140
Stichwortverzeichnis 152

Bürgerkompetenz und Politik

Regionalstelle Politische Bildung 14
Demokratie, Vielfalt, Toleranz 15
Wege zu einer Kultur des Friedens 16
Was micht betrifft … Umgang mit schwierigen Lebenssituationen 17

Sprachen und mehr

Sprachen lernen 20
Deutsch als Fremdsprache 22
Integrationskurse und Einbürgerung 25
Deutsch für den Beruf - ESF BAMF 25
Englisch 26
Romanische Sprachen 38
Weitere Fremdsprachen 43

Gesellschaft und Kultur

Kommunikation und Gesundheit 50
Kommunikation und Rhetorik 50
Arbeitstechniken, Lernstrategien 52
Persönlichkeitsbildung, Psychologie 53
Philosophie, Östliche Weisheit 54
Staatstheater 55
Literatur 56
Gitarre, Tanz 58
Zeichnen und Malen 59
Modezeichnen 61
Kreatives Gestalten 63
Natur, Fotografie 64
Wein und Kultur 67
Gartenkultur 18

Kulturfest _ unser Highlight in 2015

Kulturfest – gemeinsam feiern
Nun schon zum 4. Mal möchten wir mit Ihnen tanzen, singen, essen, genießen. Unser diesjähriges Kulturfest findet am 18. September statt – ab 16.30 Uhr.
Feiern Sie mit uns!

www.facebook.com/vhsbs

Gesundheit und Wohlfühlen

Gesund im Alltag / Naturmedizinische Patienten-Akademie 70
Fitness, Gymnastik, Tanz 72
Stressbewältigung, Entspannung 77
Farb- und Stilberatung 84

Beruf und Arbeitsleben

www.joblöwe.de 86
Qualifizierung und Vermittlung 86
Jugendprojekte 88
Beschäftigungsprojekte 90

Akademie Alte Waage

Personal- u. Organisationsentwicklung 93
Kommunikation 94
Soziale/päd./psych. Fortbildungen 96
Bildungsberatung und Kompetenz 98
KiTa-Werkstatt 100
Fortbildung für KiTa-MitarbeiterInnen 101
Weiterbildung mit IHK-Abschluss 102
Fortbildung Natur und Umwelt 15
Fortbildung für Kursleiter/-innen 104
Mediationsbüro 104
vhs consult 105
BürgerKolleg Braunschweig: Fortbildung im Ehrenamt 106

Grundbildung und Schule

Schulabschlüsse 109
Grundbildung 110
Grundbildung am Arbeitsplatz 110
Rechtschreibung 110
Studium ohne Abitur 109

Computer, Wirtschaft und Medien

Lehrgangssysteme EDV 112
Computerkurse 113
Computerkurse für Senioren 125
Lehrgangssysteme Kaufmänn. Praxis 128
Einkommensteuer/Immobilien 133
Tastschreiben 134
Bürotechnik, Büroorganisation 135

Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Zurück in den Beruf 137
Computerkurse für Frauen 138
Überbetrieblicher Verbund 139
Grundlagen der Büroarbeit 143
Selbstcoaching und Kommunikation 144
Bewerbung / Jobsuche 147
Existenzgründung für Frauen 148
Frauen in Führungspositionen 149

Ausbildungswerkstatt 150
Stichwortverzeichnis 152
Impressum 154

So können Sie uns erreichen

Kundencenter

Sabine Slapa, Murat Yildizgezer, Elke Rühlemann-Franke, Vanessa Ruckert und Corinna Schiffner helfen Ihnen gern.

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte über das aktuelle Semesterprogramm, Einzelkurse, Veranstaltungsreihen, Dozenten und vieles mehr.

Selbstverständlich werden hier nicht nur Ihre Anmeldungen, sondern auch Kritik und Anregungen entgegengenommen.

Sie können sich auch von Montag bis Freitag in der Zeit von 08.30 - 12.30 Uhr in unserem Unterrichtsgebäude in der Heydenstraße anmelden!

Wir sind für Sie da:

Montag–Donnerstag: 9.00–15.00 Uhr

Dienstag: 9.00–18.00 Uhr

(in den Ferien bis 15.00 Uhr)

Freitag: 9.00–13.00 Uhr

Verlängerte Öffnungszeiten
vom 14. –17. September 2015
9.00–18.00 Uhr

Alte Waage 15
38100 Braunschweig

Sabine Slapa
Tel. 2412-240

Vanessa Ruckert
Tel. 2412-241

Corinna Schiffner
Tel. 2412-241

Murat Yildizgezer
Tel. 2412-242

Elke Rühlemann-Franke
Tel. 2412-243

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Alte Waage 15

38100 Braunschweig

Telefon 0531 2412-0
Telefax 0531 2412-221

Internet / E-Mail

Internet: www.vhs-braunschweig.de

E-Mail: info@vhs-braunschweig.de

Per E-Mail können Sie uns auch direkt erreichen:

Vorname.Nachname
des gewünschten Mitarbeiters
(ohne Umlaute)
@vhs-braunschweig.de

Haus und Technik

Waldemar Pracht *Teamleiter*	2412-124
Foyer Alte Waage	2412-131
Karsten Janssen	2412-349
Oliver Witt	2412-301
Vladimir Pavlovitsch	2412-342
Yasar Saracoglu *Reinigung*	

EDV / IT

Thomas Böhm *Abteilungsleiter*	2412-206
André-Tobias Rott	2412-121
Gero Alders	2412-370

Cafeteria
im Haus Heydenstraße 2 2412-305

Kundencenter 2412-303
Heydenstraße
08.30 - 12.30 Uhr

Öffentliche Schulferien* im 2. Halbjahr 2015

Juli 2015

M	D	M	D	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	31	

August 2015

M	D	M	D	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

September 2015

M	D	M	D	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
30						

Oktober 2015

M	D	M	D	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

November 2015

M	D	M	D	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Dezember 2015

M	D	M	D	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Bei Abendkursen in öffentlichen Schulen, findet am letzten Abend vor Ferienbeginn kein Unterricht statt.

Beginn der Sommerferien 23. Juli 2015

unterrichtsfrei, ausgenommen Wochenendseminare. Veranstaltungen, die in der Terminplanung von diesem Schema abweichen, sind gekennzeichnet

* Einige Veranstaltungen, die in unseren Räumen Heydenstraße, Güldenstraße, Reichsstraße und Alte Waage stattfinden, können ebenfalls von diesem Schema abweichen.

Geschäftsführung VHS GmbH und Tochtergesellschaften

Hans-Peter Lorenzen
Geschäftsführer VHS GmbH
Gesellschafter VHS Arbeit und Beruf GmbH
Gesellschafter und Geschäftsführer
Haus der Familie GmbH
Tel. 2412-208

Norbert Schäfer
Prokurist VHS GmbH
Geschäftsführer
VHS Arbeit und Beruf GmbH
Tel. 2412-318

Ulla Wilharm-Jansen
Geschäftsführerin
Haus der Familie GmbH
Tel. 2412-514

Ute Koopmann
Programm und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 2412-210

Kerstin Rohde
Sekretariat
Tel. 2412-209

Programmbereiche

Sprachen und mehr

E-Mail: info@vhsinternational.de
Internet: www.vhsinternational.de

Dieter Lurz	2412-110
Wilhelmine Berg	2412-455
Christiane Janssen	2412-108
DagmarWenzel	2412-101
Programmbereichsleitung	
Winifried Giesa	2412-152
Antje Müller	2412-151
Projektleitung ESF-BAMF	
Janina Ahl	2412-109
Janine Giesemann	2412-103
Karin Krühne	2412-454
Chrysoula Pireli	2412-122
Murat Yildizgezer	2412-242
Sachbearbeitung	
Erika Behr	2412-102
Liane Heinecke	2412-453
Gabriele Klingebiel	2412-102
Monika Loß	2412-434
Elena Sabuga	2412-457
Stephanie Valentin	2412-376
Beratung und Coaching	
Yasemin Karahan	2412-142
Auszubildende	
Simon Weishar	2412-226
Projektabwicklung	

Gesellschaft und Kultur

Dietmar Giebel	2412-205
Kirsten Martin	2412-204
Sachbearbeitung	

Gesundheit und Wohlfühlen

Claudia Kwiatkowski	2412-201

Akademie Alte Waage

Dietmar Giebel	2412-205
Kirsten Martin	2412-204
Sachbearbeitung	

VHS Arbeit und Beruf GmbH

Geschäftsstelle:
Heydenstraße 2, 38100 Braunschweig

Norbert Schäfer	2412-318
Geschäftsführer	
Lidia Silber *Prokuristin*	2412-311
Steffen Kind *Prokurist*	2412-203
Rainer Junge	2412-320
Abteilungsleiter	
Heike Derner-Sewe	2412-232
Lidia Kurocka	2412-314
Songül Wojcikiewicz	2412-346
Projektabwicklung	

Grundbildung und Schule

Ute Koopmann	2412-210
Barbara Jördening	2412-432
Claudia Göbel	2412-226
Sabine Slapa	2412-240
Sachbearbeitung	

Computer, Wirtschaft und Medien

Heike Derner-Sewe	2412-232
Dirk Steinhagen	2412-180
Sabine Jackmann	2412-321
Sachbearbeitung	

Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Dietlinde Tartler	2412-324
Dorothee Hermann	2412-414
Inga-Verena Schwanke	2412-315
Sachbearbeitung	
Heike Derner-Sewe	2412-232
Projektabwicklung	

Haus der Familie GmbH

Kaiserstraße 48
38100 Braunschweig
Telefon 2412-500
Telefax 2412-524
E-Mail: info@vhs-braunschweig.de
Internet: www.hdf-braunschweig.de

Ulla Wilharm-Jansen	2412-514
Geschäftsführerin	
Brigitta Feulner	2412-513
Eva-Maria Büthe	2412-515
Programmbereichsleitung	
Karin Giebel	2412-511
Waltraut Grziwa	2412-512
Sachbearbeitung	

Projekt „DialogWerk“

Beate Hamilton-Kohn	2412-403
Projektleitung	
Dr. Angelika Schulz	2412-404
Projektkoordination	
Elke Rühlemann-Franke	2412-402
Sachbearbeitung	

Telefon 0531 2412-0 • Telefax 0531 2412-221
info@vhs-braunschweig.de • www.vhs-braunschweig.de

1. Anmeldung

Anmeldung per Internet

Online können Sie sich verbindlich nur mit Lastschriftverfahren unter Angabe der gültigen Kontoverbindung anmelden. Tipp: Wenn Sie sich für einen Kurs anmelden wollen, den Sie bereits aus dem gedruckten Programmheft herausgesucht haben, geben Sie einfach in das Feld „Suchen" auf der VHS-Webseite die Kursnummer ein (ohne Leerschritte, z. B. AFB01). Anschließend können Sie sich wie beschrieben online anmelden.

Schriftliche Anmeldung

Schriftlich können Sie sich mit einer Anmeldekarte anmelden. Anmeldekarten finden Sie auf der letzten Seite des Programmheftes.

Persönliche Anmeldung

Sie können sich während der Öffnungszeiten des Kundencenters, Alte Waage 15, persönlich anmelden (beachten Sie bitte unseren Abendservice zum Semesterbeginn).

Telefonische Anmeldung

Telefonische Anmeldungen sind nur in Ausnahmefällen möglich.

2. Ermäßigungen

Ermäßigungen können nur bei Vorlage gültiger Nachweise geltend gemacht werden; eine nachträgliche Gewährung ist nicht möglich. Bei Vorlage gültiger aktueller Nachweise können für die meisten Lehrgänge Ermäßigungen erhalten:

a) Empfänger von Sozialgeld, Arbeitslosengeld, jugendliche Arbeitslose bis zu 50 % (Bewilligungsbescheid)

b) Schüler, Studenten, Auszubildende bis zu 10 % (Ausweis)

c) Für Inhaber des Braunschweig-Passes und der Ehrenamtskarte gelten gesonderte Ermäßigungen.

Ermäßigungen werden auf volle Euro gerundet. Für bestimmte Lehrgänge können Ermäßigungen nicht oder nur für Teile der Lehrgangsgebühr gewährt werden.

3. Anmeldebestätigung

Eine Bestätigung der Anmeldung mit Ausnahme des Bildungsurlaubs und bei einer online-Anmeldung erfolgt nicht. Sie erhalten nur dann Nachricht, wenn Ihr Kurs ausfällt oder bereits belegt ist.

4. Anwesenheitslisten

Eine Eintragung auf der Anwesenheitsliste ist einer Anmeldung gleichgestellt. Ein Fernbleiben vom Unterricht bzw. Nicht-Erscheinen zu Beginn gilt nicht als Abmeldung und hat keinen Einfluss auf die Gebührenerhebung.

5. Folgekurse

Für bestimmte Kurse können sich die bisherigen Teilnehmer vorab anmelden u. bezahlen.

6. Beratung

Für Beratungen stehen Ihnen die Mitarbeiter/-innen des Kundencenters zur Verfügung sowie die Pädagogischen Mitarbeiter/-innen nach Vereinbarung.

7. Zahlungsweise

- Bankeinzug: Die Abbuchung erfolgt ca. zwei Wochen vor Kursbeginn
- Barzahlung / EC-Karte

8. Bankverbindung

Deutsche Bank AG Braunschweig
BLZ 270 700 30
Konto 0722470

IBAN: DE27270700300072247000
BIC: DEUTDE2H270
Gläubiger-Identifikationsnummer
DE32ZZZ00000786160

Zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung. Zugelassen durch die fachkundige Stelle der TÜV Rheinland Cert GmbH von der „Deutschen Akkreditierungsstelle DAkkS" akkreditierte Zertifizierungsstelle. Dieses Zertifikat ist gültig vom 03.05.2012 bis zum 27.04.2017. Erstzertifizierung 2006.

Qualitätstestat

Als Dienstleistungsbetrieb für Bildung, Qualifizierung und Kultur ist die Volkshochschule nach LQW, dem Lernerorientierten Qualitätsmodell Weiterbildung, testiert und seit dem 3. November 2011 für weitere vier Jahre retestiert.

Verwaltung / Zentrale Dienste

Steffen Kind
Verwaltungsleiter
Telefon 2412-203

Gunda Pleiß
Rechnungswesen
Telefon 2412-106

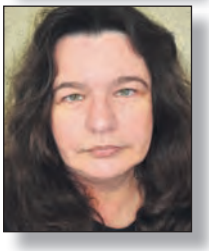
Monika Domröse
Buchhaltung
Telefon 2412-317

Heike Derner-Sewe
Projektabwicklung
Telefon 2412-232

Esra Bayram
Buchhaltung
Telefon 2412-107

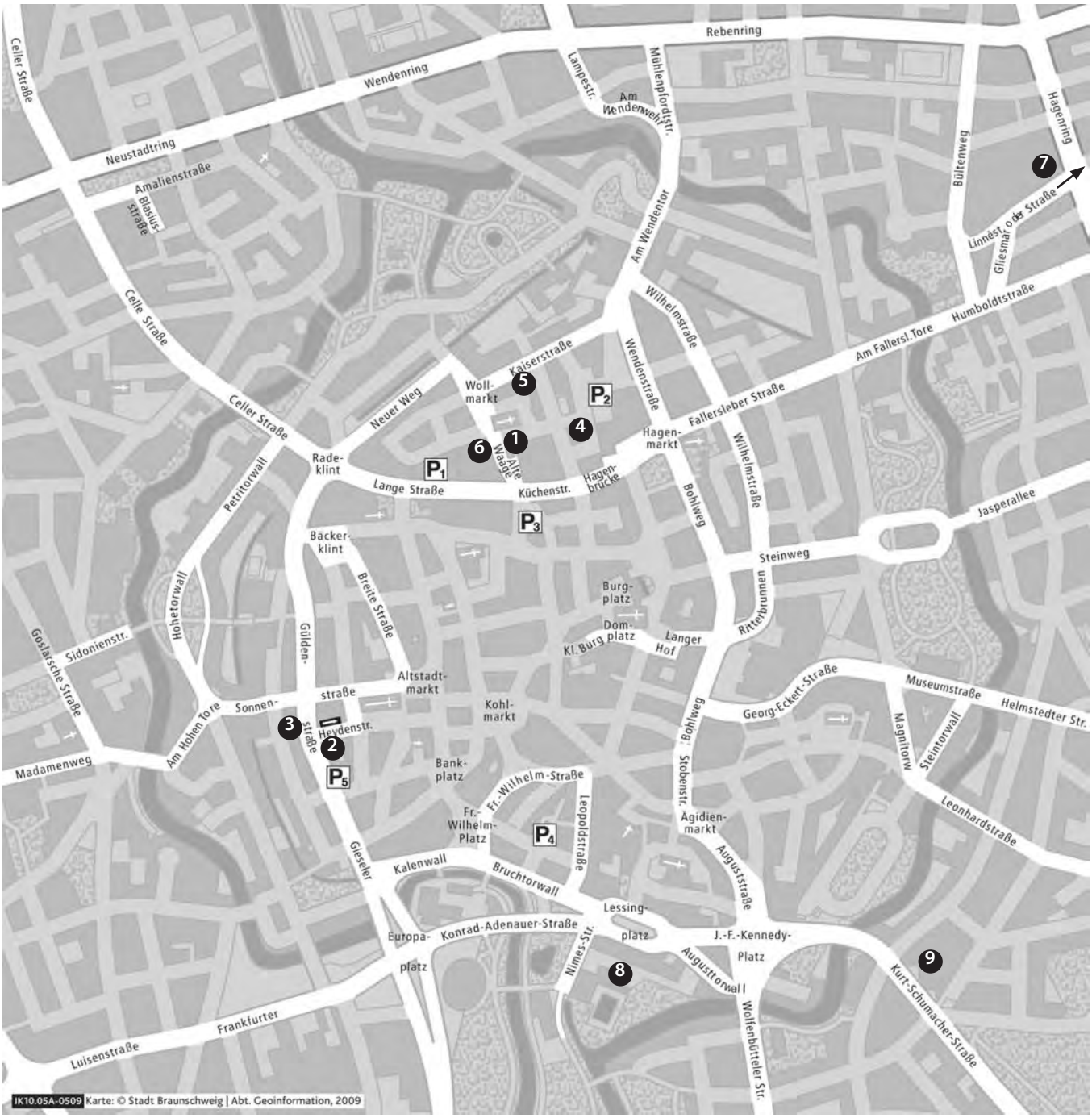
Özlem Dogan
Buchhaltung
Telefon 2412-113

Simon Weishar
Projektabwicklung
Telefon 2412-226



Sabine Belz
Honorare
Telefon 2412-104

VHS-Unterrichtsgebäude und Parkplätze



Unterrichtsgebäude der VHS:

1 Volkshochschule Haus Alte Waage, Alte Waage 15
Haltestelle (Straßenbahn): Alte Waage

2 Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Haltestelle (Bus): Güldenstraße, Altstadtmarkt

3 Volkshochschule Haus Güldenstr. 19/21
Haltestelle (Bus): Güldenstraße

4 Volkshochschule Haus Reichsstraße 22
Haltestelle (Straßenbahn): Hagenmarkt / Alte Waage

5 Haus der Familie
Kaiserstraße 48 / Reichsstraße 15
Haltestelle (Straßenbahn): Wendenstraße / Alte Waage

* Volkshochschule Haus Petzvalstraße 50
Haltestelle (Straßenbahn): Petzvalstraße

weitere von der VHS genutzte Unterrichtsgebäude:

6 Otto-Bennemann-Schule
Alte Waage 2/3
Haltestelle (Straßenbahn): Alte Waage

7 Brunsviga Kulturzentrum, Karlstraße 35
Haltestelle Mozartstraße oder Gliesmaroder Straße

8 Stadtbad, Nîmes-Straße 1
Haltestelle Friedrich-Wilhelm-Platz

9 Sporthalle Ottmerhalle
Kurt-Schumacher-Straße 28
Haltestelle (Straßenbahn): Campestraße

* Musische Akademie, Neustadtring 9
Haltestelle (Bus): Amalienplatz

* Welfenakademie, Salzdahlumer Str. 160
Haltestelle (Bus): Klinikum Salzdahlumer Straße

P1 Parkhaus C1[1,2]

P2 Parkplatz Markthalle[2]

P3 Tiefgarage Packhof[1,2]

P4 Parkhaus Wallstraße[1,2]

P5 Tiefgarage Eiermarkt[1,2]

[1]Öffnungszeiten beachten, [2]gebührenpflichtig

*** diese Unterrichtsstätten liegen außerhalb des Stadtplanes**

Verbindungsinformationen: www.efa.de

Bildungsberatung nach Maß

Sind Sie an einer Weiterbildung interessiert und benötigen noch Beratung? Dann sind wir für Sie da: Die Beratungsstellen mit dem B Punkt.

Wir beraten Sie individuell und neutral in allen Fragen der Weiterbildung. Das Netzwerk unterstützt den Austausch in der Region, bietet Fortbildung und Erfahrungsaustausch der Beraterinnen und Berater und nutzt vorhandenes know-how regionaler Kooperationspartner: Durch dieses Angebot der kooperativen Bildungsberatung finden Sie jederzeit den richtigen Partner.
Die Allianz für die Region GmbH hat das Management im Netzwerk übernommen. Die Netzwerkentwicklung wird von der TU Braunschweig wissenschaftlich begleitet.

Folgende Partner gehören dazu:

Ihre Ansprechpartnerin:
Elena Sabuga
Haus Güldenstraße 19, Büro 1.19
Telefon 0531 – 2412 457
Termine nach Vereinbarung

Informationen erhalten Sie auch über unser Kundencenter im Haus Alte Waage 15, Telefon 24 12 -0.

- Wie finde ich die Ausbildung für einen Beruf, der zu mir passt?
- Wie kann ich einen Schulabschluss nachholen?
- Wie finde ich den passenden Integrationskurs?
- Was muss ich dazu lernen, um in meinem Beruf bestehen zu können
- Über welche Kompetenzen verfüge ich eigentlich und wie kann ich berufliche und persönliche Interessen weiterentwickeln?
- Wo finde ich als Verantwortlicher für Personal geeignete Fortbildung für meine MitarbeiterInnen?
- Wie kann ich mich auch im Ruhestand sinnvoll einbringen?

Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung

Wir informieren Sie:

- über die Möglichkeiten einer Anerkennung/Bewertung Ihrer Qualifikation, die Sie im Ausland erworben haben.
- welche Stelle für die Anerkennung zuständig ist.
- welche Unterlagen Sie brauchen und welche Kosten entstehen.

Wir begleiten Sie während des gesamten Anerkennungsverfahrens. Im Falle einer Teilanerkennung beraten wir Sie über zusätzliche Qualifizierungen. Darüber hinaus sind wir zum Thema: „Berufliche Anerkennung / Gleichstellung“ Ansprechpartnerinnen für Unternehmen und Institutionen

Ansprechpartnerinnen:
Güldenstraße 19
38100 Braunschweig

Liane Heinecke Telefon 0531/2412-453, liane.heinecke@vhs-braunschweig.de
Elena Sabuga Telefon 0531/2412-457, elena.sabuga@vhs-braunschweig.de

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert, sowie durch das Land Niedersachsen kofinanziert.
In Kooperation mit:

Beratungsstelle Bildungsprämie

Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Mit der Bildungsprämie unterstützt der Staat Ihre Weiterbildung auch finanziell. Sie können die Hälfte der Gebühren für einen Kurs oder ein Seminar erstattet bekommen, max. 500 €. Sie erhalten dafür einen Prämiengutschein, den Sie bei einem Bildungsträger einlösen können.

Voraussetzungen für die Bildungsprämie:

- Sie sind erwerbstätig und haben das 25. Lebensjahr vollendet.
- Ihr zu versteuerndes Einkommen beträgt nicht mehr als 20 000 € (gemeinsam veranlagt 40.000,- €).
- Ihr Fortbildungswunsch steht im Kontext Ihrer berufliche Entwicklung und die Kosten liegen unter 1.000,- €.

Was sonst noch zu beachten ist, erfahren Sie beim Beratungsgespräch.

Bitte rufen Sie uns zur Terminvereinbarung an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Claudia Kwiatkowski Alte Waage 15
Büro 201, Telefon 0531 2412-201
claudia.kwiatkowski@vhs-braunschweig.de

Elena Sabuga Güldenstraße 19
Büro 1.19, Telefon 0531 2412-457
elena.sabuga@vhs-braunschweig.de

Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Ein Bildungsgutschein berechtigt zur Teilnahme an einer Maßnahme der beruflichen Weiterbildung.

Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Die Kosten für die Weiterbildung werden von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter unter bestimmten Bedingungen übernommen. Der Bildungsgutschein beinhaltet Angaben über den Themenschwerpunkt (Bildungsziel), die maximale Dauer und die Kostenübernahme. Mit diesem Zeichen gekennzeichnete Angebote in unserem Heft sind unter bestimmten Bedingungen förderungsfähig. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem örtlichen Jobcenter oder unter www.arbeitsagentur.de bei „Bürgerinnen und Bürger“ „Weiterbildung“ „Fördermöglichkeiten“ „Bildungsgutschein“.

VHS Braunschweig GmbH
VHS Arbeit und Beruf GmbH

Anmeldung
Anmeldebestätigungen werden nur bei Online-Anmeldungen sowie bei Anmeldungen zum Bildungsurlaub verschickt. Anmeldungen sind persönlich, schriftlich oder online möglich. Telefonische Anmeldungen sind nur in Ausnahmefällen möglich. Alle Veranstaltungen dürfen nur nach vorheriger verbindlicher Anmeldung besucht werden. Die Angaben auf dem Anmeldevordruck werden in einer eigenen DV-Anlage gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke verwendet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Widerrufsbelehrung
Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Braunschweig GmbH,
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig,
Fax Nr.: 0531/2412-221,
Mailadresse: info@vhs-braunschweig.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Behinderte
Unsere eigenen Häuser Alte Waage 15, Güldenstraße 19/21 und Heydenstraße 2 sind behindertengerecht. Für leicht erreichbare Unterrichtsräume werden wir uns im Bedarfsfall – soweit wie möglich – einsetzen. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Gebühr
Gebühren sind für jeden Lehrgang im Programmheft einzeln angegeben. Sie sind in voller Höhe fällig, unabhängig davon, ob sämtliche Unterrichtsstunden besucht werden. Bei Zahlungsverzug berechnet die Volkshochschule Mahngebühren, die mit Zahlungserinnerung bzw. Mahnung erhoben werden. Ein Widerspruch der Lastschrift entbindet nicht von der Zahlung. Die Bank-Bearbeitungsgebühr und die Kursgebühr werden auch bei fehlerhaften Angaben in Rechnung gestellt. Ein Fernbleiben vom Unterricht bzw. Nicht-Erscheinen gilt nicht als Abmeldung und hat keinen Einfluss auf die Gebührenerhebung. Mündliche Zusagen oder Absprachen in Geldangelegenheiten haben keine Rechtsgültigkeit. In den Kursgebühren ist eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,– € enthalten.

Teilnahmebescheinigung
Die Volkshochschule garantiert, dass eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung nur bei einer Teilnahme von mindestens 80 % ausgestellt wird. Für das nachträgliche Ausstellen von Bescheinigungen/Ersatzquittungen wird eine Gebühr erhoben.

Steuervergünstigung
Teilnehmergebühren können als „Werbungskosten“ steuerlich geltend gemacht werden, sofern es sich um berufliche Bildung handelt. Die VHS ist von der Umsatzsteuer befreit.

Fotokopien
Eine bestimmte Anzahl ist frei. Die übersteigende Kopienanzahl wird durch die Dozenten mit der Volkshochschule abgerechnet.

Lehrgangswechsel
Bitte lassen Sie sich bei einem evtl. Lehrgangswechsel ummelden (telefonisch), da Sie sonst gebührenpflichtig erinnert oder gemahnt werden. Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen müssen Ummeldungen wie Rücktritte behandelt werden. Beachten Sie deshalb bitte die Rücktrittsfristen.

Kursausfall, Kursabbruch
Die VHS Braunschweig ist berechtigt, einen Kurs ausfallen zu lassen oder abzubrechen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht (mehr) erreicht ist oder aus anderen – von ihr nicht zu vertretenden Gründen (z.B. Ausfall der Kursleitung) – die Durchführung des Kurses nicht (mehr) möglich ist.

Rücktritt, Rückzahlung
Der Rücktritt muss schriftlich gegenüber der Volkshochschule erklärt werden. Ein Fernbleiben vom Unterricht gilt nicht als Abmeldung und hat keinen Einfluss auf die Gebührenerhebung. Bitte geben Sie ggf. Ihre Kontoverbindung an, auch im Falle der Einzugsermächtigung. Die Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,– EUR wird nur bei Ausfall des Lehrgangs erstattet.

Standardkurse
Rückzahlungen (abzüglich Verwaltungsgebühr) für Kurse, die nicht länger als ein Semester dauern, können nur erfolgen, wenn sie ausfallen oder von der Volkshochschule abgebrochen werden müssen oder Krankheit (Attest erforderlich) oder Wohnortwechsel des Teilnehmers nachgewiesen werden. Unter den oben angeführten Bedingungen erfolgt die Rückzahlung der Teilnehmergebühr

- bei Ausfall des Kurses: in voller Höhe
- bei Abbruch auf Veranlassung der Volkshochschule: anteilig
- bei Rücktritt vor Beginn des Kurses
- bei Rücktritt bis zur Hälfte der Unterrichtsstunden: zur Hälfte
- Beträge werden auf volle Euro gerundet.

Bei Rücktritt nach der Hälfte der Unterrichtsstunden werden Teilnehmergebühren nicht erstattet.

Wochenendseminare und Kompaktlehrgänge (ohne Unterkunft)

Gebühren (abzüglich Verwaltungsgebühr) können zurückgezahlt werden, wenn der Rücktritt erfolgt:

- aufgrund von Krankheit (Attest erforderlich) oder Wohnortwechsel
- mindestens zwei Wochen vor Beginn: in voller Höhe
- mindestens eine Woche vor Beginn (mit Nachweis): zur Hälfte
- bei nachgewiesener Krankheit vor Beginn in voller Höhe

Bildungsurlaub (ohne Unterkunft)

Gebühren (abzüglich Verwaltungsgebühr) können zurückgezahlt werden, wenn der Rücktritt erfolgt:

a) mindestens 4 Wochen vor Beginn des Lehrgangs: in voller Höhe
b) mindestens 14 Tage vor Beginn des Lehrgangs aus zwingenden betrieblichen oder dienstlichen Belangen unter Vorlage einer Bescheinigung des Arbeitgebers: in voller Höhe
c) bei nachgewiesener Krankheit (Attest erforderlich):
   - bei Rücktritt vor Beginn: in voller Höhe abzgl. Einschreibgebühr
   - bei Rücktritt bis zur Hälfte der Unterrichtsstunden: zur Hälfte

Sonderbedingungen

Bitte beachten Sie die besonderen Bedingungen in den betreffenden Informationen für:

- Lehrgänge, die länger als ein Semester dauern
- Intensivkurse Deutsch als Fremdsprache
- Lehrgänge der Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf
- Lehrgänge mit Unterkunft sowie Studienreisen

Haftpflicht, Unfall
Die Volkshochschule haftet im Rahmen der gesetzlichen Haftpflicht. Sie haftet nicht bei Unfällen und Schäden, die auf dem Wege zur oder von den Lehrgängen entstanden sind, wie bei Diebstahl, Verlust und Beschädigung während der Veranstaltung. Ausgenommen hiervon ist der gesetzliche Unfall-Versicherungsschutz für Teilnehmer an Kursen, die der Erlangung eines allgemeinen Schulabschlusses dienen und für Lernende während der beruflichen Aus- und Fortbildung. Bei Studienfahrten und Studienreisen haftet die VHS nach ihren Allgemeinen Reisebedingungen.

Gerichtsstand
Amtsgericht Braunschweig HRB 5177

SEPA-Hinweis
Als Beitrag zur Schaffung des einheitlichen Euro-Zahlungsverkehrs (= SEPA) stellen wir auf das europaweite SEPA-Basis-Lastschriftverfahren um. Bereits erteilte Einzugsermächtigungen werden dabei als SEPA-Lastschriftmandat weitergenutzt. Dieses Lastschriftmandat wird durch eine Mandatsreferenznummer (personenbezogene Kundennummer) und unsere Gläubiger-Identifikationsnummer DE32ZZZ00000786160 gekennzeichnet, die von uns bei allen Lastschrifteinzügen angegeben werden.

Die Volkshochschule wünscht Ihnen
viel Freude und Erfolg!

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

vhs//arbeit VHS Arbeit und Beruf GmbH

haus der familie gGmbH Ein Unternehmen der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Leitbild der VHS

Unser Selbstverständnis

Die Volkshochschule Braunschweig ist als Gesellschaft der Stadt Braunschweig ein Dienstleistungsbetrieb für Bildung, Beratung, Beschäftigung, Qualifizierung und Kultur. Wir sind als gemeinnützige Bildungseinrichtung Volkshochschule Braunschweig GmbH mit zwei gemeinnützigen Tochtergesellschaften VHS Arbeit und Beruf GmbH und Haus der Familie GmbH (nachfolgend VHS-Gruppe genannt) organisiert.

Bildung für alle, unabhängig von sozialer Schicht, Bildungsabschluss und Alter, Religion, Weltanschauung und Staatsangehörigkeit - das gehört zum Selbstverständnis unserer Arbeit. Wir handeln in öffentlicher Verantwortung, sind als Bildungsanbieter Orte für Begegnung, Teilhabe und gesellschaftliche Integration. Wir sind dem Gemeinwohl verpflichtet und berücksichtigen die Belange von Frauen, Kindern und Männern gleichermaßen. Wir leben und fördern Vielfalt im Sinne eines produktiven und wertschätzenden Umgangs mit religiösen und kulturellen Unterschiedlichkeiten.

Kundenorientierung, Qualitäts-, und Kostenbewusstsein sind für uns selbstverständlich. Mitten in einer Region mit viel Kreativität und Geschichte, Wirtschaftskraft und Forschungsleistung tragen wir als kommunale Volkshochschule zur Lebensqualität, Familienfreundlichkeit und Zukunftssicherung Braunschweigs bei.

Unsere Leistungen

Wir bieten ein breit gefächertes hochwertiges und bedarfsgerechtes Programm an Erwachsenenbildung, Beschäftigungsförderung und Familienbildung.

Mit mehr als 500 qualifizierten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern sowie über 100 hauptberuflichen Fachkräften gewährleisten wir zukunftsweisende Konzepte und eine hohe Planungs- und Unterrichtsqualität. Fortbildung ist für uns eine Selbstverständlichkeit.

Unsere Kunden

Die VHS ist sich der Individualität und der Unterschiedlichkeit der Kundengruppen bewusst und bietet jeweils passende Lehr-Lern- oder auch Beratungsarrangements an.

Unsere Angebote orientieren sich an den Wünschen und Bedarfslagen unserer Kunden. Hierzu zählen unsere Teilnehmenden an den Bildungsveranstaltungen sowie Betriebe und Verbände, Kooperations- und Netzwerkpartner sowie auch unsere arbeitsmarktpolitischen Auftraggeber.

Die unterschiedlichen Kundengruppen werden im Sinne eines Leistungsversprechens gemäß unserem aus dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz abgeleiteten Bildungsauftrag gefördert.

- Wir bieten erwachsenengerechte Lehr- und Lernsettings zur Erlangung allgemein anerkannte Abschlüsse, Zertifikate und international anerkannte Diplome.
- Wir unterstützen, beraten und begleiten Eltern in der Wahrnehmung ihrer Erziehungsverantwortung, stärken ihre Beziehungskompetenz für eine gelingende Entwicklung ihrer Kinder und geben Orientierungshilfen in Erziehungsfragen.
- Wir sind verantwortlich für die Beschäftigungsförderung als städtisches Leistungsangebot und tragen mit passgenauen Qualifizierungs- und Vermittlungslehrgängen dazu bei, dass Arbeitslosigkeit vermieden bzw. abgebaut und die allgemeine lokale Beschäftigungssituation verbessert wird.
- Wir praktizieren die Zusammenarbeit mit anderen in wichtigen regionalen und überregionalen Fragen der allgemeinen und beruflichen Bildung sowie der Integration.
- Wir beraten mit einem Beratungsverständnis, das dem Anspruch folgt, Ratsuchende sowohl in ihrer familiären Situation als auch in ihren Bildungs-, Beschäftigungs- und Berufsbiographien zu begleiten.

Unsere weitere Entwicklung

Wir wollen als kommunale Bildungsanbieter unsere Angebote in der gesamten VHS einschließlich Tochtergesellschaften kontinuierlich verbessern. Als zertifiziertes Unternehmen lassen wir unsere Arbeit regelmäßig extern überprüfen und garantieren somit einen kontinuierlichen Qualitätsentwicklungsprozess.

Wir verknüpfen dabei pädagogische Arbeit und wirtschaftliches Handeln. Wir setzen auf Kooperation mit anderen Einrichtungen der Weiterbildung, Wirtschaft, Kammern und Verbände in Braunschweig und der Region und sind als Partner in verschiedenen lokalen, regionalen und überregionalen Netzwerken aktiv.

In der Bildungslandschaft positionieren wir uns durch Qualität, Innovation, Wettbewerbsfähigkeit, Bürgernähe und soziales Engagement.

Gelungenes Lernen/ gelungene Beratung

Lernen gelingt und ist erfolgreich, wenn Erwachsene, Jugendliche und Kinder Freude daran haben.

Unsere Bildungsarbeit hat folgende Ziele:

- die Erweiterung von Wissen und Können (Qualifizierung)
- die Entfaltung der Persönlichkeit (Persönlichkeitsentwicklung)
- die verbesserte Integration in die jeweiligen relevanten sozialen Lebensbezüge (Integration/Demokratisierung)
- einen Transfer in den Alltag durch Erhöhung der Handlungsfähigkeit

Deshalb ermöglichen wir unseren Teilnehmenden, ihren Lernprozess aktiv mit zu gestalten. Uns ist daran gelegen, dass die vereinbarten und angestrebten Lernziele erreicht werden. Erfolgreiche Abschlüsse, Prüfungen und qualifizierte Nachweise können dies dokumentieren.

Eine Beratung ist gelungen, wenn sich die Ratsuchenden selbst durch einen Informationsgewinn zu einer reflektierten Entscheidungsfindung hinsichtlich ihrer zukünftigen (Lebens-)Wege befähigt und ermutigt werden, Verantwortung für ihren Lebens- und Lernprozess zu übernehmen. Wichtig für uns ist, dass im Beratungsprozess sich die beratene Person angenommen und verstanden fühlt, mit dem Prozess zufrieden ist und die Berater sich an der Aufgabenstellung der Beratenen orientieren.

März 2015

Bildungsurlaub
- dient der Erwachsenenbildung im Sinne des Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetzes
- ist ein Rechtsanspruch für alle Arbeitnehmer/-innen und Auszubildenden zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen (für Beamte gelten Sonderregelungen),
- wird bei voller Weiterzahlung von Lohn und Gehalt durch den Arbeitgeber gewährt,
- darf zu keinen Benachteiligungen für diejenigen führen, die Bildungsurlaub in Anspruch nehmen,
- kann von Arbeitnehmer(inne)n nach Thema und Inhalt frei gewählt werden,
- kann als Bildungsurlaubsveranstaltung auch von Hausfrauen, Selbstständigen, Arbeitslosen, Studenten, Rentnern und anderen belegt werden, ebenso natürlich auch von Arbeitnehmer(inne)n, die unabhängig vom Bildungsurlaubsgesetz Erholungsurlaub dafür nehmen.

Anspruch
Der Anspruch des Arbeitnehmers oder der Arbeitnehmerin auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalb des laufenden Kalenderjahres. Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Kalenderjahres kann noch im laufenden Kalenderjahr geltend gemacht werden. Soweit der Arbeitgeber zustimmt, können im laufenden Kalenderjahr auch die nicht ausgeschöpften Bildungsurlaubsansprüche der beiden Kalenderjahre unmittelbar vor dem vorangegangenen Kalenderjahr geltend gemacht werden; dies gilt jedoch nur, wenn sie gemeinsam mit den Bildungsurlaubsansprüchen des laufenden und des vorangegangenen Kalenderjahres für eine zusammenhängende Bildungsurlaubsveranstaltung geltend gemacht werden.

Hinweise für Beamte und Richter
Soweit Kurse dieses Programms der politischen Bildung zugerechnet werden, können Beamte und Richter des Landes Niedersachsens bzw. des Bundes Sonderurlaub beantragen.

Antrag
Wer zum Besuch einer anerkannten Veranstaltung Bildungsurlaub beanspruchen will, muss dies seinem Arbeitgeber so früh wie möglich, in der Regel mindestens vier Wochen vorher, schriftlich mitteilen. Die erforderlichen Angaben hierfür sind in einer Anmeldebestätigung enthalten, die von der Volkshochschule ausgestellt wird.

Nachweis
Nach Abschluss der Veranstaltung ist dem Arbeitgeber eine Teilnahmebestätigung vorzulegen, die ebenfalls von der Volkshochschule ausgestellt wird.

Erkrankung
Wer wegen Krankheit nicht oder nicht mehr an der Bildungsurlaubsveranstaltung teilnehmen kann, muss seinen Arbeitgeber und die Volkshochschule sofort benachrichtigen.

Alle in diesem Programm aufgeführten Bildungsurlaub-Lehrgänge sind anerkannte Bildungsveranstaltungen gemäß § 10 Abs. 1 des Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetzes – NBildUG – in der Fassung vom 25. Januar 1991, zuletzt geändert am 17. Dezember 1999.

Hinweis

Alle Ganztagesseminare, die als Bildungsurlaub ausgewiesen sind, können selbstverständlich auch von Interessent(inn)en besucht werden, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen.

Bildungsurlaub/Ganztagsseminare 2015 Jahresübersicht

September 2015

07.09.15-11.09.15	HWE03BU	Grundlagen der EDV - Xpert-Starter	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
07.09.15-11.09.15	HET61BU	English for the Office A2/B1 (Teilzeit)	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
07.09.15-11.09.15	HET71BU	Business English Level B2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
14.09.15-18.09.15	HWH54BU	Linux	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
14.09.15-18.09.15	HPC19BU	Fachfortbildung: Psychoonkologische Berater/-in	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 93
28.09.15-02.10.15	HWG73BU	Webseiten mit (X)HTML & CSS (Modul 1)	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
29.09.15-02.10.15	HKL28BU	Journalistisches Schreiben	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 93

Oktober 2015

05.10.15-09.10.15	HWF26BU	Einführung in Excel 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
05.10.15-09.10.15	HMV01BU	Der digitale Workflow in der Fotografie	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 49
12.10.15-16.10.15	HPP43BU	Rhetorik - Intensivkurs	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 93
12.10.15-16.10.15	HWG79BU	Content Management System (CMS) TYPO3 (Modul 3b)	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
19.10.15-23.10.15	HET11BU	Englisch Alltagssprache BU Level A1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
19.10.15-23.10.15	HET26BU	Englisch Alltagssprache BU Level A2+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
19.10.15-23.10.15	HET39BU	English Conversation and Grammar Level B1+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
19.10.15-30.10.15	HPE30BU	Ausbildung der Ausbilder (IHK)	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 93
26.10.15-30.10.15	HGB02BU	Die Methode Feldenkrais body care	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
26.10.15-30.10.15	HGG01BU	Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
26.10.15-30.10.15	HWL06BU	Tastschreiben am PC nach dem 10-Finger-System (halbtags)	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
02.11.15-06.11.15	HWH56BU	Linux Aufbauworkshop	s. Bereich „Computer“ ab S. 111

November 2015

02.11.15-06.11.15	HGE02BU	Burnout? Nein danke!	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
02.11.15-06.11.15	HGG05BU	Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung (Teilzeit)	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
04.11.15-06.11.15	HWF42BU	PowerPoint 2010 kompakt	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
09.11.15-13.11.15	HWF75BU	Bildbearbeitung mit Photoshop CS6	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
11.11.15-13.11.15	HWF52BU	Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
16.11.15-20.11.15	HPP45BU	Effektive Kommunikation – sichere Gesprächsführungq	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 93
16.11.15-20.11.15	HWH18BU	PC-Systemsupport	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
23.11.15-27.11.15	HWK05BU	Buchführung 2 - Aufbaukurs	s. Bereich „Kaufmännische Praxis“ ab. S. 128

23.11.15-27.11.15	HGH21BU	Qi Gong und Akupressurmassage (Shiatsu, TuiNa)	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
23.11.15-27.11.15	HET50BU	Business English Level A2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
30.11.15-04.12.15	HWF23BU	Tabellenkalkulation mit Excel 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
30.11.15-04.12.15	HWH52BU	Windows Server	s. Bereich „Computer“ ab S. 111

Dezember 2015

07.12.15-11.12.15	HWG77BU	Content Management System (CMS) JOOMLA! (Modul 3a)	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
14.12.15-18.12.15	HWF05BU	Textverarbeitung Basics mit Word 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
14.12.15-18.12.15	HWH20BU	PowerShell – die Befehlszeile für den Windows-Profi	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
14.12.15-18.12.15	HWH94BU	Arduino: Microcontroller in C programmieren	s. Bereich „Computer“ ab S. 111

Januar 2016

11.01.16-15.01.16	HWF86BU	Bildbearbeitung mit GIMP	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
11.01.16-15.01.16	HGA01BU	Medizin braucht Vertrauen! Naturheilkunde – Homöopathie - TCM	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
11.01.16-15.01.16	HGE04BU	Vital und ausgeglichen im Beruf	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
18.01.16-22.01.16	HGG02BU	Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
18.01.16-22.01.16	HWF66BU	Office 2010 für die berufliche Praxis	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
18.01.16-22.01.16	HMV02BU	Der digitale Workflow in der Fotografie	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 49
25.01.16-29.01.16	IPP46BU	Selbstbehauptung im Beruf	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 93
25.01.16-29.01.16	HET62BU	English for the Office A2/B1 (Teilzeit)	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
25.01.16-29.01.16	HAW44BU	ZivilCourage – BürgerMut	s. Bürgerkompetenz und Politik“ ab S. 19
25.01.16-29.01.16	HWH53BU	Windows Server - Aufbauseminar	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
25.01.16-29.01.16	HRF01BU	Französisch für den Alltag, Ende Stufe A1 / Anfang A2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
25.01.16-29.01.16	HRS01BU	Spanisch für den Alltag, Stufe A1 Teil 1a	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19

Februar 2016

01.02.16-05.02.16	HRS03BU	Spanisch für den Alltag, Stufe A1 Teil 1b	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
01.02.16-05.02.16	IWH13BU	PC-Technik und -Konfiguration	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
01.02.16-05.02.16	IET63BU	Business English Level B1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
08.02.16-12.02.16	IWF29BU	Excel 2010 professionell einsetzen	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
08.02.16-12.02.16	IWF60BU	Datenbankanwendung mit Access 2010	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
15.02.16-19.02.16	IWH27BU	Netzwerk- und Internettechnologie	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
15.02.16-19.02.16	IWH86BU	Visual Basic for Applications (VBA)	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
22.02.16-26.02.16	IWE04BU	Grundlagen der EDV - Xpert-Starter	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
22.02.16-24.02.16	IWF10BU	Word 2010 professionell einsetzen	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
29.02.16-04.03.16	IGE06BU	Vital und ausgeglichen im Beruf (Teilzeit)	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68

März 2016

07.03.16-11.03.16	IPP47BU	Effektive Kommunikation - sichere Gesprächsführung	s. Bereich „Akademie Alte Waage“ ab. S. 93
14.03.16-18.03.16	IET12BU	Englisch Alltagssprache BU Level A1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
14.03.16-18.03.16	IET27BU	Englisch Alltagssprache BU Level A2+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
14.03.16-18.03.16	IET40BU	English Conversation and Grammar Level B1+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
18.03.16-24.03.16	IWK03BU	Buchführung 1	s. Bereich „Kaufmännische Praxis“ ab. S. 128

April 2016

11.04.16-15.04.16	IWK19BU	Kosten- und Leistungsrechnung 1	s. Bereich „Kaufmännische Praxis“ ab. S. 128
11.04.16-15.04.16	IGB05BU	Rückhalt – Den Rücken stärken	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
18.04.16-22.04.16	IWF80BU	Photoshop für Experten	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
25.04.16-29.04.16	IWG75BU	Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL (Modul 2)	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
25.04.16-29.04.16	IET51BU	Business English Level A2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19

Mai 2016

09.05.16-13.05.16	IWG79BU	Content Management System (CMS) TYPO3 (Modul 3b)	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
23.05.16-27.05.16	IPP44BU	Rhetorik - Intensivkurs	s. Bereich „Gesellschaft und Kultur“ ab. S. 49
23.05.16-27.05.16	IGE03BU	Burnout? Nein danke!	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
23.05.16-27.05.16	IWH14BU	PC-Technik und -Konfiguration	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
30.05.16-03.06.16	IWH18BU	PC-Systemsupport	s. Bereich „Computer“ ab S. 111

ab Juni 2016

20.06.16-24.06.16	IGE07BU	Reif für die Insel – Stressbewältigung im Beruf und Alltag	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
04.07.16-15.07.16	JET15BU	Englisch Alltagssprache BU Level A1/A2 (Zwei Wochen)	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
04.07.16-15.07.16	JET30BU	Englisch Alltagssprache BU Level A2/B1 (Zwei Wochen)	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
11.07.16-15.07.16	JET46BU	English Conversation Course Level B2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
22.08.16-26.08.16	JET64BU	Business English Level B1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
29.08.16-02.09.16	JET72BU	Business English Level B2	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
29.08.16-02.09.16	JWH54BU	Linux	s. Bereich „Computer“ ab S. 111
12.09.16-16.09.16	JGE05 BU	Vital und ausgeglichen im Beruf	s. Bereich „Gesundheit“ ab S. 68
10.10.16-14.10.16	JET13BU	Englisch Alltagssprache BU Level A1	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
10.10.16-14.10.16	JET28BU	Englisch Alltagssprache BU Level A2+	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19
10.10.16-14.10.16	JET41BU	English Conversation and Grammar Level B	s. Bereich „Sprachen“ ab S. 19

Regionalstelle Politische Bildung

Die Regionalstelle Politische Bildung wird von den Volkshochschulen Braunschweig, Gifhorn, Helmstedt, Peine, Salzgitter und Wolfenbüttel gemeinsam getragen. Sie unterstützt, vernetzt und setzt neue Impulse für die politische Bildungsarbeit in der Region. Neben der klassischen Erwachsenenbildung gibt es auch Angebote für Schulen, Jugendeinrichtungen, Kindertagesstätten und Seniorenkreise.

Sie sind interessiert an einer **Fortbildung im Bereich Demokratieerziehung, Interkulturelle Pädagogik oder diversitätsbewusste Bildung?** Sie wollen einen **Projekttag** oder eine **AG zum Thema Demokratie, Vielfalt und Toleranz durchführen?** Sie wollen erlebnisorientiert das Thema Demokratie erfahrbar machen oder ihre eigenen politischen Erfahrungen einbringen?

Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihre Ideen.

Tanja Pantazis
tanja.pantazis@vhs-braunschweig.de

Vertreter der Bundesregierung in Gifhorn – Bürgerdialog 2015 Gut leben in Deutschland – Was uns wichtig ist

Gifhorn, KVHS 29.09.2015 um 18:30 Uhr
Nähere Infos unter: www.gut-leben-in-deutschland.de

(TTIP) Transatlantische Handels- und Investitionspartnerschaft

Salzgitter, VHS 20.10.2015 um 18:30 Uhr
Peine, KVHS 24.11.2015 um 18:30 Uhr
Helmstedt, KVHS 19.01.2016 um 18:30 Uhr

Referent: Dr. Patrick Schreiner vom DGB-Bezirk Niedersachsen - Bremen - Sachsen-Anhalt Abteilung Wirtschaft, Umwelt, Europa

Mehr Demokratie

Braunschweig, VHS Herbst 2015

Referent: Tim Weber vom Verein Mehr Demokratie e.V.

Ausflug in den Landtag 06.11.2015

Abfahrt von Gifhorn und Braunschweig möglich (Zeitraum 8:30-14:00 Uhr)

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei ihrer örtlichen KVHS / VHS an. Weitere Informationen schicken wir Ihnen gerne zu.

Exilliteratur – ein literarisch-musikalischer Abend

Gifhorn, KVHS 06.10.2015 um 19:00 Uhr

Referent: Dr. Burkhard Engel

Syrien – Ein Weg in die Ungewissheit

Gifhorn, KVHS 16.11.2015 um 18:30 Uhr
Helmstedt, KVHS 18.11.2015 um 18:30 Uhr
Peine, KVHS 18.01.2016 um 18:30 Uhr
Salzgitter, VHS 20.01.2016 um 18:30 Uhr

Referentin: Mona Al Masri

Politik zu Fuß

Braunschweig, VHS 26.09.15 um 10:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang Altstadtrathaus

Referentin: Dr. Christina Axmann

Methodenworkshops für Pädagoginnen und Pädagogen zum Thema Flucht und Migration

Braunschweig, VHS 10.11.2015 um 18:30 Uhr
Gifhorn, KVHS 12.11.2015 um 18:30 Uhr

Referentin: Tanja Pantazis

Projekt „Schulen für Demokratie" (Herbst 2015)

Für alle Schulen aus: Braunschweig, Gifhorn, Helmstedt, Peine, Salzgitter, Wolfenbüttel

Unterstützt von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung

Afrika und der Nahe Osten

Wolfenbüttel, VHS
Termine:
23.09.15, 11.11.15, 09.12.15, 20.01.16, 02.03.16, 20.04.16

Fachtagung: Gewaltprävention durch Demokratiepädagogik!?

Gifhorn, KVHS ganztägig im Herbst 2015

Dozenten aus Wissenschaft, Schule und Jugendhilfe

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten! Weitere Informationen s. Seite 9.

Besuch des Niedersächsischen Landtages

Wie tagt der Niedersächsische Landtag? Jetzt haben Sie die Gelegenheit, hinter die Kulissen zu schauen und mehr über den Arbeitsplatz der Landtagsabgeordnete zu erfahren. Während der Führung lernen Sie den Interims-Plenarsaal im Forum des ehemaligen Georg-von-Coelln-Hauses und weitere Bereiche kennen, die für die Öffentlichkeit zugänglich sind. Außerdem erhalten Sie umfassende Informationen über die Arbeit des Landesparlaments.

HAW10 Tanja Pantazis
Fr, 8.30–14.00 Uhr am 06. November 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 2,- €
Raum noch nicht bekannt

Ausstellung: Der Weg zur Deutschen Einheit

Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und des Auswärtigen Amts.

HAW11 Tanja Pantazis
ab 09. November 2015
entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Erdgeschoss Foyer

Fit für Demokratie

Weltbewusster Stadtrundgang

Eine Entdeckungsreise durch die globalisierte Marken- und Produktwelt

Wie hängt unserer Einkaufsverhalten mit ökologischen und sozialen Missständen in anderen Regionen der Welt zusammen? Wie können wir durch bewussten Konsum positiv Einfluss nehmen? In den Stadtrundgängen werden die Zusammenhänge von Globalisierung, globaler Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit und bewusstem Konsum interaktiv vermittelt.

HAW13 Joshua Preis
Di, 17.00–18.30 Uhr
am 03. November 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Treffpunkt Alte Waage

Demokratie zu Fuß

Sie möchten mehr über die demokratischen Strukturen in Braunschweig erfahren? Der Politische Stadtrundgang beleuchtet die Entwicklung der Demokratie in Deutschland anhand historischer Stationen in Braunschweig. Begleiten sie unsere Referentin auf eine spannende Reise in die Geschichte der Demokratie in Braunschweig.

Dr. Christina Axmann ist Politikwissenschaftlerin und freie Mitarbeiterin der Regionalstelle Politische Bildung der Volkshochschule Braunschweig. Sie kann Ihnen durch ihre langjährige Tätigkeit als Museums- und Stadtführerin vielfältige Einblicke in das historische und politische Leben in dieser Stadt gewähren.

Treffpunkt: Eingang Altstadtrathaus / am Altstadtmarktmarkt

HAW16 Dr. Christina Axmann
Sa, 10.00–11.30 Uhr am 26. September 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 4,- €
Raum noch nicht bekannt

Kitas für Demokratie – Die Kindertagesstätte als Herz in der Nachbarschaft

Durch diese Fortbildung erhalten Sie Anregungen für leicht umsetzbare Netzwerkprojekte, die den Kindern ermöglichen, ihre Nachbarschaft neu zu entdecken. Das Erleben der Kinder außerhalb der Einrichtung bietet für Pädagoginnen und Pädagogen die Möglichkeit, neue Stärken der Kinder wahrzunehmen und das Lebensumfeld der Kinder näher kennen zu lernen.

Inhaltlich hat das Fortbildungsseminar folgende Ziele:

- Bestandsaufnahme: Mit welchen Akteuren sind wir bereits vernetzt? Mit welchen Akteuren arbeiten wir zusammen? Was bietet unsere Umgebung an Orten für erfahrungsorientiertes Lernen?
- Welche Vorteile ergeben sich für die Einrichtung/die Kinder/die Familien durch eine Sozialraumvernetzung?
- Entwicklung von konkreten Handlungsansätzen

Die Fortbildung bietet die Möglichkeit, bereits vorhandene Netzwerk- und Kooperationsstrukturen sichtbar zu machen und darüber hinaus die Kindertagesstätte als Herzstück eines Sozialraums zu begreifen.

„Kitas für Demokratie“ ist ein Projekt der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, das vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur gefördert wird.

HAW20 Tanja Pantazis
Di, 8.00–12.00 Uhr am 15. September 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Kitas für Demokratie – von mach mit bis entscheide selbst – Partizipation in der Kita

Ziel des Seminars ist es, konkrete Anregungen für Partizipation in der Kita zu bekommen, die in der Praxis zeitnah umgesetzt werden können. Dass Kinder ein Recht auf Teilhabe haben, steht im Niedersächsischen Orientierungsplan für Bildung und Erziehung . So sagen es außerdem die Kinderrechte und so sagt es auch unser professionelles Bewusstsein. Nur wie? Und wie viel? Beteiligung von Kindern braucht Mut, Zeit und die Bereitschaft, eigene Macht abzugeben und Kindern zu vertrauen. Das Seminar bietet eine Heranführung an das Thema Partizipation und seine rechtlichen Grundlagen, praktische Anregungen für Partizipationsmöglichkeiten in der Kita und die Möglichkeit, weitere Schritte zu mehr Partizipation in der eigenen Einrichtung zu durchdenken.

„Kitas für Demokratie“ ist ein Projekt der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, das vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur gefördert wird.

HAW23 Sandra Grosset
Do, 9.00–16.00 Uhr am 24. September 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Verschenken – was Sie immer schon einmal gemeinsam machen wollten …

Für alle, die sich für Politik im Allgemeinen und Kommunalpolitik im Besonderen interessieren

Das Kurz-Seminar inklusive Rathausführung stellt Ihnen an einem Termin die Grundlagen der Kommunalpolitik am Beispiel der Stadt Braunschweig vor: Wer hat hier das Sagen? Welche Aufgaben muss eine Stadt wie Braunschweig bewältigen? Und welche finanziellen Mittel hat sie dafür zur Verfügung?

Jeder Kurstermin gliedert sich wie folgt: Wir starten jeweils gemeinsam in der Alten Waage mit dem Baustein „Kommunalpolitik kompakt". Anschließend besichtigen wir gemeinsam das Rathaus. Nach Möglichkeit wird uns dort eine Ratsfrau oder ein Ratsherr begrüßen und uns darüber berichten, wie Politik in Braunschweig gemacht wird und welche Möglichkeiten der politischen Partizipation die Bürger einer Stadt haben.

Demokratie vor Ort kompakt

HAW27 Dr. Christina Axmann
Do, 16.00–19.00 Uhr am 15. Oktober 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 6,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

HAW30 Dr. Christina Axmann
Do, 16.00–19.00 Uhr am 12. November 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 6,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

HAW33 Dr. Christina Axmann
Do, 10.00–13.00 Uhr am 10. Dezember 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 6,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Neu in Braunschweig – Braunschweig neu entdecken

Sie sind erst vor kurzem nach Braunschweig gezogen? Sie möchten neue Facetten an unserer Stadt entdecken? Dann sind Sie genau richtig in diesem kompakten Braunschweig-Kurs. Es warten viele spannende Informationen rund um das Leben in der Löwenstadt auf Sie: Welche Freizeitangebote gibt es? Welche Behörde ist für meine Fragen zuständig? Was gibt es in den einzelnen Stadtteilen zu sehen? Welche Ausflugsziele gibt es auch in der näheren Umgebung?

Abschließend möchte Sie die Dozentin in die mehr als 1100 jährige Geschichte Braunschweigs auf einem ca. einstündigen Stadtrundgang „entführen".

Die Termine passen für Sie zeitlich nicht? Der Kurs „Neu in Braunschweig - Braunschweig neu entdecken" kann für Gruppen ab 8 Personen auch individuell über die Regionalstelle für Politische Bildung gebucht werden. Bitte sprechen Sie uns an. Tel. 0531 2412-202

HAW37 Dr. Christina Axmann
Sa, 10.00–13.00 Uhr, ab 07. November 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 30,- €
Haus der Familie, Reichsstr. 15, 2. OG, Gelber R.

Kursleiter-Qualifikation

Alle unserre Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Bildungsurlaub

ZivilCourage – BürgerMut

Zivilcouragiertes Handeln geschieht in Situationen, in denen zentrale Wertüberzeugungen und soziale Normen (z. B. Menschenwürde, Gerechtigkeit, friedliche Konfliktaustragung) oder die körperliche oder seelische Integrität einer Person verletzt werden. Menschen, die Zivilcourage zeigen treten für die Wahrung humaner und demokratischer Werte ein. Sie machen es, trotz drohender eigener Nachteile.

Es ist erwiesen, dass Zivilcourage gelernt werden kann, ohne sich in Gefahr zu bringen. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, vermittelt der Bildungsurlaub den Teilnehmenden eine dem aktuellen Lern- und Wissensstand angemessene Reihe praxisbezogener Inhalte:

- Erläuterung zur gesellschaftlichen und politischen Ebene
- Stärkung von Handlungskompetenzen
- unterschiedliche Interventionstypen
- Rechtsextremismus und Stammtischparolen
- Grundlagen der Kommunikation
- Deeskalation
- Praxisübungen

Der Bildungsurlaub richtet sich an pädagogische Fachkräfte und interessierte Bürger/-innen und findet in der VHS Gifhorn statt!

In Kooperation mit Arbeit und Leben Wolfsburg
Anmeldung über: Kati.zenk@aulwob.de

HAW44BU VERSCHIEDENE DOZENTEN
Mo, 9.00–17.00 Uhr, ab 25. Januar 2016
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 150,- €
Raum noch nicht bekannt

Eine bildende Geschenkidee …

Wege zu einer Kultur des Friedens

Methodenworkshop für Pädagog/-innen zum Thema Flucht und Migration

Sie wollen sich mit Jugendlichen oder Kindern dem Thema Flucht und Migration annähern? Sie sind auf der Suche nach Übungen und geeigneten Materialien? Dann ist dieser Workshop genau richtig. Nach einem kurzen fachlichen Input wird es darum gehen, ein paar Übungen mit didaktischer Anleitung kennen zu lernen.

HAW47 Tanja Pantazis
Di, 18.30–20.00 Uhr am 10. November 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 6,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Kriegfrieden und das Problem des Gewissens

Referent: Prof. Heuermann

HAW60 Friedenszentrum
Do, 19.00–21.15 Uhr am 03. September 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Was hat die Kirche zum Frieden beigetragen?

Referent: Dietrich Kuessner

HAW61 Friedenszentrum
Do, 19.00–21.15 Uhr am 17. September 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Kann man religiöse Fanantiker zum Frieden bewegen?

Referent: Prof. Mokrosch, Osnabrück

HAW62 Friedenszentrum
Do, 19.00–21.15 Uhr am 15. Oktober 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Fragile Staatlichkeit und asymmetrische Kriege

Referent: Prof. Ulrich Menzel

HAW63 Friedenszentrum
Do, 19.00–21.15 Uhr am 19. November 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Reinhard Strecker, Fritz Bauer und die Ausstellung „Ungesühnte Naziverbrechen"

Referent: Stephan Glienke, Uni Flensburg

HAW64 Friedenszentrum
Do, 19.00–21.15 Uhr am 21. Januar 2016
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Politik braucht Frauen

Die Volkshochschule Braunschweig unterstützt das Landesprogramm „Politik braucht Frauen“, das den weiblichen Nachwuchs in der Kommunalpolitik fördert. In den niedersächsischen Kommunalparlamenten sind im Schnitt nur 24,7 Prozent Frauen. Das Mentoring-Programm bietet im Vorfeld der Kommunalwahlen in 2016 die Chance, interessierte Frauen für die politische Arbeit zu gewinnen. Dafür stellen sich Männer und Frauen, die bereits über Erfahrung in der Kommunalpolitik verfügen, als Mentor oder Mentorin zur Verfügung. Sie lassen sich beim politischen Alltagsgeschäft über die Schulter schauen, können zu Sitzungen und Öffentlichkeitsveranstaltungen begleitet werden oder sie tauschen sich mit diesen interessierten Frauen, den Mentees, über politische Themen aus, um ihnen den Einstieg in die kommunalen Ämter zu erleichtern. Das Programm läuft in unserer Region unter der Federführung des Gleichstellungsreferats der Stadt Braunschweig. Dazu werden für die Mentees die folgenden inhaltlich begleitenden Fortbildungen angeboten, die an der Volkshochschule stattfinden:

Streiten will gelernt sein
Seminar 2 nur für Mentees

HAW66 Kathrin Heitbreder
Fr, 16.00–20.00 Uhr, am 11. September 2015
5 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Was mich betrifft ... Umgang mit schwierigen Lebenssituationen

Wege aus der Verschuldung in Kooperation mit der DRK Schuldnerberatung

In Deutschland steigt die Zahl der Menschen und Familien, die sich verschulden. Meist sind außergewöhnliche Umstände wie z. B. der Verlust des Arbeitsplatzes der Auslöser oder kommen erschwerend hinzu. Es folgen Geldnöte, Kontoüberziehungen, Mahnbriefe, Lohn- und Kontopfändungen bis hin zu Zwangsvollstreckungen. Eine ausweglos erscheinende Situation!

Diese Informationsveranstaltung der DRK Schuldnerberatung will einen Überblick über das Thema vermitteln und Anregungen geben, wie man einen Weg heraus aus der Verschuldung finden kann. Die anerkannte Schuldnerberatungsstelle des DRK Braunschweig bietet Ihnen Hilfen bei finanziellen und persönlichen Fragen, die sich rund um das Thema Schulden ergeben. Es geht dabei um Hilfe zur Selbsthilfe, Beratung als Unterstützung und Anregung zu selbstverantwortlichen Entscheidungen.

HAW70 Antje Wangerin
Di, 18.00–20.15 Uhr am 03. November 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Ulf Hauenroth
Teilnehmerverteter

Herr Ulf Hauenroth ist zum neuen Teilnehmervertreter gewählt worden und will sich in den nächsten zwei Jahren für Ihre Interessen im Bildungsbeirat der Volkshochschule einsetzen. Herr Hauenroth besucht derzeit einen Französischkurs. Sollten Sie Rücksprache mit ihm wünschen, schicken Sie ihm eine E-Mail an

Teilnehmervertretung@ vhs-braunschweig.de

Wir freuen uns auf die gute Zusammenarbeit mit ihm.

Juni – September
vhs sommer 2015
Wir füllen das Sommerloch – mit rund 70 Kursen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
www.vhs-braunschweig.de

Traditionelle Thailändische Massage · Aromaölmassage
Thaikräuterstempelmassage · Fußreflexmassage
Spa-Anwendungen im thailändischen Ambiente

Vital Oase
THAICRAFT
Thaimassage & Spa

2.500 Jahre Tradition. Vorbeugen von Krankheiten. Langanhaltendes Wohlbefinden. Vom thailändischen Gesundheitsministerium zertifiziert.

Thaicraft – Thaimassage & Spa
Spiegelbergallee 4 · 38159 Vechelde
Telefon: 05302 / 6839 · www.thaicraft.de

Hofgarten Heydenstraße

entdecken · erleben · genießen

2. Halbjahr 2015 im Hofgarten

GUG30	Pestos und Chutneys	3. Juli
GUG36	Kleine Geschenke aus der Küche	10. Juli
GUG32	Was Weine erzählen – Wein-Geschichten am Sommerabend im Hofgarten	24. Juli
HUG16	Salben kochen aus Heilkräutern	7. August
HUG18	Köstliche Sirup-Kreationen	14. August
HUG20	Pilze selbst anbauen	4. September
HUG22	Haltbarmachen von Kräutern, Obst und Gemüse durch Dörren und Trocknen	11. September
HUG24	Was ist ein guter Käse?	25. September
HUG26	Alte Gemüsesorten aus der Region	2. Oktober
HUG28	Alte Apfelsorten, Bestimmung und Verkostung	9. Oktober
HUG34	Was ist ein gutes Brot?	13. November
HUG36	Dicke Kartoffeln und große Blumen – Terra Preta	27. November

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

haus der familie gGmbH
Ein Unternehmen der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Mehr Informationen und Anmeldung: Telefon 2412-0 und www.vhs-braunschweig.de

vhs international

2. Halbjahr 2015

Sprachen lernen Seite 20

Deutsch als Fremdsprache Seite 22

Integrationskurse Seite 25

Deutsch für den Beruf Seite 25

Englisch Seite 26

Romanische Sprachen Seite 38

Slawische Sprachen Seite 43

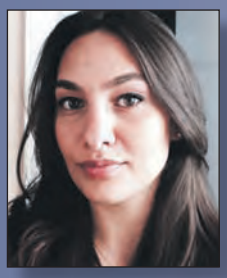
Nordische Sprachen und Niederländisch Seite 44

Weitere Sprachen Seite 46

Dieter Lurz
Abteilungsleiter

Dagmar Wenzel
Programmbereichsleiterin

Christiane Janssen
Programmbereichsleiterin



Yasemin Karahan
Auszubildende

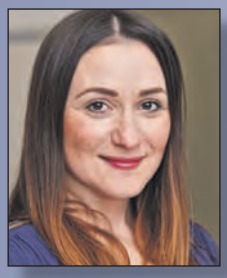
Antje Müller
Pädagogische Mitarbeiterin

Winifried Giesa
Pädagogische Mitarbeiterin

Wilhelmine Berg
Programmbereichsleiterin

Janina Ahl
Sachbearbeiterin

Janine Giesemann
Sachbearbeiterin



Chrysoula Pireli
Sachbearbeiterin

Murat Yildizgezer
Sachbearbeiter

Fachberatung: Christiane Janssen, Tel. 2412-108, Dieter Lurz, Tel. 2412-110, Dagmar Wenzel, Tel. 2412-101, Wilhelmine Berg, Tel. 2412-455

vhs Information: 0531 2412-0

Sprachen und mehr
Languages and more
Idiomas y más
Des langues et bien plus
Języki i więcej

Es gibt viele gute Gründe, eine Fremdsprache zu lernen:
Für den Kontakt zu Freunden weltweit, für die Reise,
für Studium und Ausbildung oder für die berufliche Entwicklung.
Und jede neue Sprache ist ein persönlicher Gewinn.
„Du hast so viele Leben, wie du Sprachen sprichst"
sagt ein tschechisches Sprichwort .

Mehr als zwanzig Fremdsprachen einschließlich Deutsch als Fremdsprache können Sie bei uns lernen. Sie erwerben Sprachkompetenzen von Grund auf oder wiederholen, intensivieren und erweitern vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten. Wir orientieren uns an aktuellen Erkenntnissen der Fremdsprachendidaktik und -methodik und haben auch für Sie das richtige Angebot.

„Sprache" kommt von „Sprechen"

In unseren Kursen steht die Alltagssprache im Vordergrund des Unterrichts. Dies gilt besonders für alle Anfängerkurse. Hier lernen Sie zunächst, was Frau oder Mann in alltäglichen Situationen verstehen oder sagen muss: z. B. sich vorstellen und begrüßen, nach dem Weg fragen, einkaufen oder etwas in einem Restaurant bestellen; auch nachfragen, wenn Sie etwas nicht verstehen. Grammatik lernen Sie im Kontext der Anwendung.

Lernen in entspannter Atmosphäre

Für erfolgreiches Lernen ist eine gute Beziehung zwischen Lernenden und Lehrenden wichtig. Wer lernt, macht auch Fehler – und um aus Fehlern lernen zu können, braucht man Respekt und Vertrauen innerhalb der Lerngruppe, das wissen unsere Lehrkräfte. Beim Lernen einer Fremdsprache ist häufiges Wiederholen und Üben wichtig, nicht nur im Unterricht, sondern auch darüber hinaus. Dazu geben wir Ihnen gerne Tipps und Hinweise.

Jede(r) lernt anders

Lernen Sie schnell oder langsam? Haben sie schon Erfahrung beim Lernen einer Fremdsprache oder beginnen Sie ganz neu? Möchten Sie „kleine Häppchen" über einen längeren Zeitraum oder lieber „komprimiertes Lernen" in kurzer Zeit? Lernen Sie gerne in einer größeren Gruppe oder ist Ihnen die Kleingruppe wichtig? Unser Kursangebot umfasst Semesterkurse und Intensivkurse, Wochenenden oder Wochenkurse, und alles kann miteinander kombiniert werden. Lassen Sie sich von uns beraten.

Sprache und Kultur

Mit der fremden Sprache lernen Sie auch eine neue Kultur kennen: Küche und Essgewohnheiten, Feiertage und festliche Bräuche, Literatur und Musik, Kulturdenkmäler und historische Ereignisse. Sichtweisen der anderen sind immer auch eine Herausforderung an einen selbst zur Bewusstmachung eigener Werte und Normen, die das Denken und Handeln prägen. Rund um das Sprachenlernen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, sich mit interkulturellen Fragen auseinander zu setzen.

Fotos: Archiv VHS

„Ich kann…“ – Die Niveaustufen des Europäischen Referenzrahmens

Wir gliedern unsere Fremdsprachenkurse nach den Niveaustufen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens GER von A1 für Anfänger bis C2 für Lernende mit fast muttersprachlicher Kompetenz.

A Elementare Sprachverwendung	B Selbstständige Sprachverwendung	C Kompetente Sprachverwendung
A1 A2	B1 B2	C1 C2

Mit dem GER wurden neue Maßstäbe für das Lehren und Lernen von Fremdsprachen gesetzt: Entscheidend ist, was eine Person in der Fremdsprache verstehen oder mitteilen kann, wie differenziert und komplex sie sich in konkreten Kommunikationssituationen verständigen kann. Die Beschreibung der Kompetenzstufen hilft, den eigenen Stand einzuschätzen und den passenden Einstieg zum Lernen zu finden. Versuchen Sie es selbst! Natürlich stehen wir Ihnen auch für Beratungsgespräche zur Verfügung und zu einigen Sprachen bieten wir Ihnen Einstufungstests an.

Kompetente Sprachverwendung	C2	Ich kann praktisch alles, was ich lese oder höre, mühelos verstehen. Ich kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Ich kann mich spontan sehr flüssig und genau ausdrücken, auch zu komplexeren Sachverhalten.
	C1	Ich kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Ich kann mich spontan und fließend ausdrücken, ohne erkennbar nach Worten suchen zu müssen und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann mich strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und meine Ansichten angemessen schriftlich formulieren.
Selbstständige Sprachverwendung	B2	Ich kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Ich kann mich spontan und fließend äußern, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung gut möglich ist. Ich kann mich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern. Ich kann einen detaillierten Text verfassen.
	B1	Ich kann die Hauptpunkte in Texten und Reden verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet und mich zu vertrauten Themen und persönlichen Interessengebieten äußern. Ich kann auch eigene Ziele, Hoffnungen, Ansichten und Pläne beschreiben und begründen. Ich kann meine Ansichten und Erfahrungen auch schriftlich formulieren, z.B. in einem persönlichen Brief.
ElementareSprachverwendung	A2	Ich kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zu Familie, Einkaufen, Arbeit). Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Ich kann einfache Mitteilungen und einen kurzen persönlichen Brief schreiben
	A1	Ich kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Ich kann mich vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z. B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen – und ich kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Ich kann einfache Informationen notieren und einen Urlaubsgruß schreiben.

international – kommunikativ – zielorientiert

Wir bieten Ihnen während des ganzen Jahres Intensivkurse auf allen Niveaustufen, vom absoluten Anfänger bis zu fast perfekten Deutsch-Kenntnissen, für den Alltag, für den Beruf, für ein Studium, für eine Weiterbildung, oder einfach so. Unsere Kurse sind international zusammengesetzt, die Kurssprache ist Deutsch. Das ermöglicht Ihnen vom ersten Kurstag an eine natürliche Kommunikation in Ihrer neuen Sprache.

Den Einstieg erleichtern wir Ihnen durch vielfältige Aufgaben und Übungen und eine authentische, lebendige Sprache, die Sie unmittelbar auch außerhalb des Kurses anwenden können.

Bei uns lernen Sie Wortschatz, Grammatik, Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben in einem kommunikativen Zusammenhang. Der Erfolg stellt sich meist schnell ein und mit ihm die Freude am Weiterlernen.

Wir verwenden ausschließlich aktuelle Lehr- und Lernmaterialien, die dem international anerkannten Standard des Europäischen Referenzrahmens entsprechen.

Kurszeiten

Unsere Intensivkurse dauern pro Stufe sechs oder acht Wochen. Kurszeiten: montags bis freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr oder von 13.30 bis 17.30 Uhr..

Weltweit anerkannte Sprachprüfungen

Sie wünschen oder benötigen einen Nachweis Ihrer Deutsch-Kenntnisse? Bei uns können Sie folgende Prüfungen ablegen bzw. sich darauf vorbereiten:

- Goethe Zertifikat A1 (Start Deutsch A1) ,
- Goethe-Zertifikate B1 (ZD), B2, C1, C2
- Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH)

Angenehme Atmosphäre

Unsere Intensivkurse haben eine überschaubare Gruppengröße (in der Regel maximal 18 Personen) und ein möglichst homogenes Sprachniveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. So können Sie das, was Sie gerade lernen, gleich anwenden und finden schnell Kontakt.

Unsere Kursräume liegen im Zentrum der Stadt an einer ruhigen Seitenstraße. Sie sind mit allen für einen modernen Sprachunterricht erforderlichen Medien ausgestattet. Beliebte Treffpunkte sind (bei schönem Wetter) unser Schulhof und (immer!) unsere Cafeteria, in der Sie günstig Getränke und kleine Speisen kaufen können. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter geben Ihnen gern Tipps, wie und wo Sie außerhalb des Kurses weiterlernen, Bücher ausleihen oder in Braunschweig und Umgebung etwas unternehmen können.

Kursleitung

In jedem Kurs unterrichten zwei Kursleiterinnen oder Kursleiter, die sich abwechseln und ergänzen. So hören Sie von Beginn an verschiedene Sprechweisen und lernen verschiedene Unterrichtsstile kennen. Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Fremdsprachenunterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Sommerkurse

Unsere Intensivkurse finden auch während der Sommermonate Juli und August statt. Nach vorheriger Absprache können Sie auch einen kürzeren Zeitraum buchen. Alle Sommerkurse finden vormittags statt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Visum

Wenn Sie für die Teilnahme an unseren Deutsch-Intensivkursen ein Visum beantragen müssen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung an. Unsere Kurse haben mit 25 Unterrichtseinheiten pro Woche die erforderliche Mindeststundenzahl und wir stellen Ihnen gern eine Anmeldebescheinigung aus, die Sie dann zusammen mit den anderen Unterlagen bei dem für Sie zuständigen deutschen Konsulat einreichen.

Fotos: Archiv VHS

Unser Team:

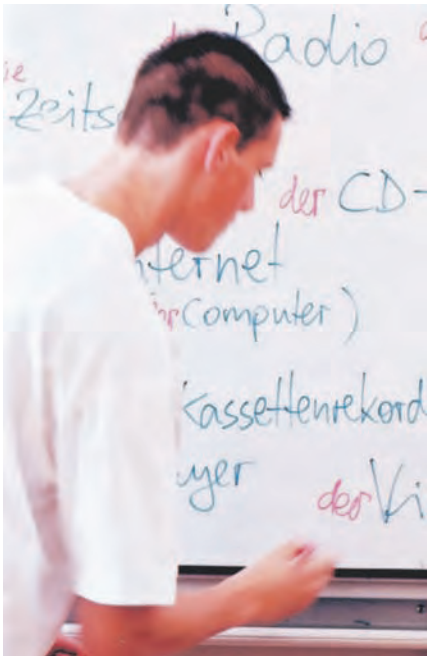
Erika Behr, Marita Büchs, Ute Debelius, Birgit Ehlbeck, Uschi Flegel, Nadja Fürstenberg, Gudrun Hock, Susanne Jürgens-Fieberg, Arite Kölsch, Lena Kreie, Françoise Lefranc, Hanna Löhmann, Monika Loß, Antje Müller, Gudrun Nickel, Elena Sabuga, Andrea Sapalidis, Marie-Josée Schade, Angelika Schulz, Stefanie Ullrich, Stephanie Valentin

In Deutschland studieren: DSH-Vorbereitung

Für ein Studium an einer deutschen Hochschule benötigen Sie in der Regel eine in Deutschland anerkannte Hochschulzugangsberechtigung (z.B. das Abitur) und einen Nachweis ausreichender deutscher Sprachkenntnisse, z. B. durch eine bestandene DSH-Prüfung.

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten C1-Kenntnissen bieten wir Vorbereitungskurse auf die Deutsche Sprachprüfung für den Hochschulzugang ausländischer Studienbewerber (DSH) an. Zum Ende des Kurses können Sie die DSH bei unserem Kooperationspartner, der Ostfalia Hochschule Braunschweig / Wolfenbüttel ablegen. Wenn Sie die Prüfung bestehen, erhalten Sie darüber ein Zeugnis, das an jeder deutschen Hochschule gilt..

Fotos: Archiv VHS



Beratung und Einstufung

Wir informieren und beraten Sie gern ausführlich, kostenlos und unverbindlich über unser Angebot und empfehlen Ihnen die für Sie passenden Kurse und Prüfungen Wenn mal etwas nicht so gut läuft, wie es sollte, sagen Sie es uns bitte. Wir möchten, dass Sie gut lernen und sich im Kurs wohl fühlen. Vereinbaren Sie gern einen Termin mit uns!

Wir sprechen Ihre Sprache

Nach vorheriger Absprache bieten wir Ihnen auch individuelle Beratungen in Englisch, Französisch, Griechisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch, Spanisch, Türkisch u. a. an.

Information und Anmeldung

Unsere Informationsbroschüre liegt in Deutsch, Englisch, Französisch, Polnisch oder Spanisch für Sie bereit, ebenso unsere aktuelle Kurs-Übersicht mit Terminen, Preisen und Teilnahmebedingungen. Zu Ihrer Orientierung: Ein achtwöchiger Intensivkurs kostet derzeit 512,- € zuzüglich ca. 30,- € für die Lehrbücher.

Kontakt

Für ein ausführliches Informations- und Beratungsgespräch sowie zur Anmeldung erreichen Sie uns persönlich am besten Dienstag und Donnerstag von 10-12 Uhr, Dienstag 14-18 Uhr (nicht in den Schulferien).

Vereinbaren Sie bitte einen Termin:

Telefon +49 531 2412-0 / -109
info@vhsinternational.de

Sie finden uns auch im Internet:
www.vhsinternational.de

Juni – September

vhs sommer 2015

Wir füllen das Sommerloch –
mit rund 70 Kursen
für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene.

www.vhs-braunschweig.de

Vorurteil:
„Buchen im Reisebüro?
Viel zu teuer!“

Stimmt nicht!

Die Beratung von DERPART
Reise-Experten ist **inklusive.**

DERPART Reisebüro Braunschweig
Casparistr. 1, 38100 Braunschweig,
Tel.: 0531 2428-310
derpartbs@derpart.com
www.DERPART.com/braunschweig

DERPART

vhs Information: 0531 2412-0

Deutsch als Fremdsprache Stufe A1

Lehrbuch: studio d A1
Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag

HDF01 Jelena Mädler
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 07. Sept. 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A102

Deutsch als Fremdsprache Stufe A2 Teil 1

Lehrbuch: studio d A2
Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag

HDF04 Ute Zeh, Lerngruppe: 10 bis 20 Pers.
Di + Do, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 08. Sept. 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A302

Deutsch als Fremdsprache Stufe A2 / B1

Lehrbuch: studio d A2 und studio d B1
Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag

HDF07 Silke Täuber-Zadow
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 07. Sept. 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A301

Deutsch als Fremdsprache Stufe B1 Teil 2 – DTZ

Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum DTZ vor (Nachweis von Sprachkenntnissen auf der Stufe B1 GER).

Lehrbuch: studio d B 1
Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag
Prüfung im Februar 2016. Die genauen Termine erfragen Sie bitte bei der Anmeldung. Teilnahme freiwillig. Gebühr 120,- €

HDF10 Anja Hallermann-Dockhorn
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 07. Sept. 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A202

Deutsch als Fremdsprache Stufe B2 Teil 1

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Deutschkenntnisse auf der Stufe B1.

Lehrbuch: Aspekte NEU
Lehr- und Arbeitsbuch 2 Teil 1
Klett-Langenscheidt Verlag

HDF13 Oliver Höher, Lerngruppe: 10 bis 20 Pers.
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 07. Sept. 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A302

Deutsch als Fremdsprache Stufe B2 Teil 2 – Goethe-Zertifikat B2

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Deutschkenntnisse auf der Stufe B2 Teil 1. Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Goethe-Zertifikat B2 vor.

Lehrbuch: Aspekte, Lehr- und Arbeitsbuch 2 Teil 2, Klett-Langenscheidt Verlag
Prüfung: Termine werden im Kurs genannt. Teilnahme freiwillig. Gebühr 150,- €

HDF16 Helen Fürniß, Renate Stapel
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Di + Do, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 08. Sept. 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A303

Deutsch als Fremdsprache Stufe C1 Teil 1

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau des Goethe-Zertifikats B2.

Lehrbuch: Aspekte, Lehr- und Arbeitsbuch 3 Teil 1, Langenscheidt Verlag München

HDF19 Angela Goldkamp, Gabriele Klingebiel
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 07. Sept. 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A303

Deutsch als Fremdsprache Stufe C1 Teil 2

Goethe-Zertifikat C1

Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Deutschkenntnisse auf der Stufe C1 Teil 1. Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Goethe-Zertifikat C1 vor.

Lehrbuch:
Aspekte, Lehr- und Arbeitsbuch 3 Teil 2, Klett-Langenscheidt Verlag
Prüfung: Termine werden im Kurs genannt. Teilnahme freiwillig. Gebühr 170,- €

HDF22 Ursula Martens-Berkenbrink, N.N.
Lerngruppe: 10 bis 20 Personen
Di + Do, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 15. Sept. 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 245,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A304

Deutsch als Fremdsprache Stufe C2

Goethe-Zertifikat C 2

Voraussetzung für die Teilnahme sind sehr gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau des Goethe-Zertifikats C1. Der Kurs bereitet auf die Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2 / Großes Deutsches Sprachdiplom vor.

Prüfungslektüre:
wird im Kurs bekannt gegeben.
Prüfung: Juli und Dezember 2016.
Teilnahme freiwillig.
Gebühr wird im Kurs genannt.

HDF25 Andreas Klepp, Lerngruppe: 10 bis 14 P.
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 08. September 2015
sowie 3 Samstage nach Absprache
18 Termine, 78 Unterrichtsstunden, 244,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A305

Deutsch für internationale Ärztinnen und Ärzte Stufe C1 Teil 1

Der Kurs richtet sich an internationale Medizinerinnen und Mediziner mit unterschiedlichen Muttersprachen. Voraussetzung für die Teilnahme sind Deutschkenntnisse mindestens auf dem Niveau B2. Bei Interesse kann im Kurs auf die Prüfung telc Deutsch B2-C1 Deutsch Medizin vorbereitet werden.

HDF48 Irini Dimisianou
Lerngruppe: 8 bis12 Personen
Mo + Mi, 18.15 - 21.00 Uhr, ab 07. Sept. 2015
30 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 480,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.26

Deutsch für internationale Ärztinnen und Ärzte (Intensivkurs)

Der Kurs richtet sich an internationale Medizinerinnen und Mediziner mit unterschiedlichen Muttersprachen. Voraussetzung für die Teilnahme sind Deutschkenntnisse mindestens auf dem Niveau B2. Bei Interesse kann im Kurs auf die Prüfung telc Deutsch B2-C1 Deutsch Medizin vorbereitet werden.

HDF49 Gudrun Nickel, Andrea Sapalidis
Lerngruppe: 8 bis12 Personen
Mo 26.10. - Fr 18.12.2015, 08.30–12.30 Uhr
40 Termine, 200 Unterrichtsstunden, 960,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Bewerbungstraining für Migrantinnen und Migranten (Intensivkurs)

Sie suchen einen Arbeitsplatz in Deutschland? Im Kurs erhalten Sie Unterstützung beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen, eine Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und Informationen über den Arbeitsmarkt der Region. Voraussetzung für die Teilnahme sind Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1.

HDF50 N.N., Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo 23.11. - Fr 18.12.2015, 13.30–17.30 Uhr
20 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 430,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Deutsch für Technikerinnen und Techniker (Intensivkurs)

Der Kurs richtet sich an Technikerinnen und Techniker mit unterschiedlicher beruflicher Ausrichtung. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1.

HDF51 Ute Zeh, Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo 26.10. - Fr 20.11.2015, 13.30–17.30 Uhr
20 Termine, 100 Unterrichtsstunden, 480,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

www.facebook.com/vhsbs

Integration ist uns ein Anliegen

Berufsbezogene Deutschförderung

Kurse zur berufsbezogenen Sprachförderung für Menschen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen möchten, werden unter Leitung der VHS Braunschweig in Braunschweig und der Region angeboten. Die Kurse werden vom Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) organisiert.

Inhalte der Kurse

Berufsbezogener Sprachunterricht, Fachunterricht, Betriebsbesichtigungen und Praktikum. Ein Kurs dauert sechs Monate und umfasst 730 Stunden.

Kooperationspartner

Arbeit und Leben, Bildungswerk der Niedersächsischen Wirtschaft, Oskar-Kämmer-Schule, Volkshochschulen Gifhorn, Helmstedt, Peine, Salzgitter, Wolfenbüttel, Wolfsburg

Ansprechpartnerinnen: Antje Müller, Winifried Giesa

Kontakt: antje.mueller@vhs-braunschweig. de
winifried.giesa@vhs-braunschweig. de

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

Einbürgerungstest und DTZ (B1-Nachweis) zum Erwerb der deutschen Staatsbürgerschaft

Die Volkshochschule organisiert den Einbürgerungstest sowie die Sprachprüfung DTZ. Informationen zu Terminen und Kosten erhalten Sie bei uns.

Einbürgerungstest

Der Einbürgerungstest wird monatlich angeboten. Termine finden Sie im Internet.

Vorbereitungskurs

Einen Vorbereitungskurs bieten wir einmal pro Semester an; bitte erfragen Sie den Termin.

Den Fragenkatalog finden Sie im Internet: Einbürgerungstest/Gesamtkatalog online.

Prüfung DTZ für die Einbürgerung

Die Prüfung DTZ sowie ein obligatorisches Seminar zur Vorbereitung bieten wir fünfmal im Jahr an.
Informationen zur Prüfung: www.telc.net

Integrationskurse

Wir sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) als Träger von Integrationskursen zugelassen und bieten Ihnen ein breitgefächertes Angebot, zugeschnitten auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Lernvoraussetzungen:

- Kurse tagsüber mit 25 Unterrichtsstunden wöchentlich, Standardtempo
- Abschlussprüfung Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)
- Politisch-gesellschaftliche Orientierungskurse mit Abschlusstest

Die Kursgebühr wird teilweise vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge übernommen, für Empfänger von Arbeitslosengeld II sind die Kurse kostenlos.

Sie haben Fragen zu unserem Angebot?
Sie möchten sich anmelden?

Wir informieren Sie gern ausführlich und helfen Ihnen bei der Antragstellung.

Integrationskurse gefördert vom:

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Bitte vereinbaren Sie einen Termin: Telefon 0531 2412-0 / -109, info@vhsinternational.de

iQ Netzwerk Niedersachsen

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)" zielt auf die nachhaltige Verbesserung der Arbeitsmarktintegrationvon Erwachsenen mit Migrationshintergrund ab. Das Programm wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) gefördert. Partner in der Umsetzung sind das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und die Bundesagentur für Arbeit (BA).

Das Teilprojekt – Berufsbezogenes Deutsch – widmet sich im Landesnetzwerk Niedersachsen folgenden Aufgaben:

- Entwicklung und Umsetzung von Fortbildungsangeboten im Bereich: Berufsbezogenes Deutsch
- Unterstützung bei der Entwicklung von spezifischen Angeboten und Konzepten im Bereich: Berufsbezogenes Deutsch
- Information und Beratung von Betrieben über die Möglichkeiten einer berufsbezogenen Deutschförderung

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)" wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert.

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

In Kooperation mit:

Bundesministerium für Bildung und Forschung

Bundesagentur für Arbeit

Ansprechpartnerin: Wilhelmine Berg
Telefon: 0531/2412-455, Telefax: 0531/2412-313
E-Mail: wilhelmine.berg@vhs-braunschweig.de

Sachbearbeiterin: Karin Krühne
Telefon: 0531/2412-454

Das Kurssystem Englisch im Überblick

GER/CEF-Level C1	Preparing Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)	English Conversation Advanced	Business English Advanced	Intensivkurs/Bildungsurlaub Business English Advanced	
GER/CEF-Level B2	Preparing Cambridge First Certificate (FCE9	Preparing TOEFL Preparing IELTS	English Conversation Upper Intermediate	Business English Upper Intermediate	Intensivkurs/ Bildungsurlaub Upper Intermediate
GER/CEF-Level B1	English Level B1 Teil 1 bis Teil 4	English Refresher B 1	English Conversation Intermediate	Business English Intermediate	Intensivkurs/ Bildungsurlaub Conversation B1+ Business English Level B1
GER/CEF-Level A2	English Level A2 Teil 1 bis Teil 4	English Refresher A2	English Conversation Pre-Intermediate	Business English Pre-Intermediate	Intensivkurs/ Bildungsurlaub Alltagssprache A2 / B1 Business English Level A2
GER/CEF-Level A1	English Level A1 Teil 1 und Teil 2		Kurse für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die noch einmal von vorne beginnen möchten		Intensivkurs/ Bildungsurlaub Alltagssprache A1
	English Level A1 Starter Teil 1 und Teil 2		Kurse für Anfänger ohne Vorkenntnisse		

Unsere Kurse finden Sie in dieser Reihenfolge:

English Level A1
English Level A2
English Refresher A2
English Conversation Elementary A2/A2+
English Level B1
English Refresher B1
English Conversation Intermediate B1/B1+
English Exams – Information
English Upper Intermediate Level B2
English Advanced Level C1
Kurse für Schülerinnen und Schüler
Bildungsurlaub Englisch Alltagssprache A1 bis B2
Business English Crash Courses A2 bis B2
Business English Evening Courses

Fachberatung: Dagmar Wenzel, Tel. 2412-101
Sachbearbeitung: Janina Ahl, Tel. 2412-109

Wie finde ich den richtigen Kurs?

Auf der Suche nach einem passenden Kurs ist die erste Frage, welche Vorkenntnisse Sie haben und welche Stufe als Einstieg geeignet ist.

Dabei gilt folgende Orientierung:

Keine Vorkenntnisse im Englischen – Einstieg Level A1 Starter

Englisch in der Schule aber vieles Vergessen – Level A1

Englisch in der Schule – 5 oder 6 Jahre – entspricht Level A2

Englisch in der Schule - 8 oder 9 Jahre – entspricht Level B1/B1+

Englisch im Abitur als Leistungsfach entspricht Level B2 /B2+

Wie gut sind meine Vorkenntnisse heute?

Bei der Beantwortung dieser Frage hilft Ihnen ein Einstufungstest. Sie finden Angebote dazu im Internet unter www.vhs-braunschweig.de / Sprachen und mehr Kursprogramm / Englisch / Einstufung und Beratung. Sie müssen sich bei dem jeweiligen Test anmelden und sich ein Passwort geben; das Verfahren ist kostenlos.

Wann habe ich Zeit?

Die Standardkurse sind am Abend, es gibt aber auch Angebote am Vor- und Nachmittag. Auch Wochenendkurse werden angeboten oder Kurse über eine komplette Woche. Diese Kurse sind auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Mein Recht auf Bildungsurlaub

Kursangebote finden Sie für Englisch Alltagssprache in Ferienzeiten und Business English über das Jahr verteilt. Die Kurse werden jeweils auf einer bestimmten Niveaustufe angeboten.

Nutzen Sie unsere Fachberatung Englisch

montags von 15:00 bis 17:00 Uhr
in der Alten Waage, Raum 1.02.

Weitere Auskünfte oder Terminvereinbarungen sind telefonisch zu unseren Geschäftszeiten möglich.

English Level A1

Die Kurse der Stufe A1 ermöglichen Ihnen, in ein bis vier Semestern das Level A1 des Europäischen Referenzrahmens (GER /CEF) zu erreichen: Entlang konkreter Alltagssituationen werden Wortschatz und Strukturen erarbeitet und Dialoge geübt, so dass Sie am Ende einfache Alltagskommunikation in vertrauten Situationen bewältigen können.

English Level A1 Starter

Die Kurse Level A1 Starter richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie können den Starter in zwei Semestern (Starter Teil 1 und Teil 2) bearbeiten oder im Schnellkurs in einem Semester (Starter A1 Schnellkurs).

English Level A1 Starter

Schnellkurs - Intensiv

Ein Kurs für Lernende, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse in der englischen Sprache erwerben möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs umfasst zwei Unterrichtsabende in der Woche, so dass Sie das Level A1 in einem Semester erarbeiten können.

Lehrbuch: Headway English A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Oxford University Press
ISBN: 978-0-19-474123-1

HEA01 Martin Grützner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di + Do, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 08. September 2015
30 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 161,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A112

English Level A1 Starter Teil 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie erarbeiten den Starter in zwei Semestern.

Lehrbuch: Network Now A1 Starter
Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-3

HEA03 Olivia Folgosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 16.30–18.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

HEA05 Angelika Oltmanns
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A114

English Level A1 Starter Teil 2

Für Anfänger mit ersten Vorkenntnissen aus einem Semester VHS oder anders erworben. Sie erarbeiten den Starter in zwei Semestern.

Lehrbuch:
Network Now A1 Starter
Verlag Klett-Langenscheidt
ab Unit 4

HEA07 Aniko Nagy
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 15.30–17.00 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

HEA09 Arnd Nadolny
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr
ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A116

English Level A1 Starter Teil 3

in the Morning

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an ältere Menschen, die in aufgelockerter Atmosphäre lernen wollen. Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, das speziell für Senioren entwickelt wurde. Ein Schwerpunkt liegt auf Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben. Auch werden die wichtigsten grammatischen Strukturen und der Grundwortschatz vermittelt. Erste Vorkenntnisse nötig.

Lehrbuch: Sterling Silver 1. New Edition Cornelsen Verlag, ab Unit 16

HEA11 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 08.30–10.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

English Level A1

English Level A1 Teil 1

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen oder für Wiederholer von Grund auf. Hörverstehen, Sprechen und Aussprache werden intensiv geschult, bei gleichzeitiger Vermittlung von Grammatik und Wortschatz.

Lehrbuch:
Network Now A1
Verlag Klett-Langenscheidt

HEA12 Diana Amann
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr
ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A216

HEA13 Angelika Oltmanns
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A114

English Level A1 Teil 2

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus drei Semestern VHS oder anders erworben. Hörverstehen, Sprechen und Aussprache werden intensiv geschult, bei gleichzeitiger Vermittlung von Grammatik und Wortschatz.

Lehrbuch: Network Now A1
Verlag Klett-Langenscheidt, ab Unit 4

HEA15 Edith Lewandowski
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A113

English Level A1 Teil 3

in the Afternoon

Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, das speziell für ältere Lerner entwickelt wurde. Der Kurs befasst sich mit Alltagssituationen, in denen die englische Sprache benötigt wird. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei den Wörtern und Redewendungen geschenkt, die auf Reisen von Nutzen sind. Erste Vorkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch: Sterling Silver 2 New Edition
Cornelsen-Verlag, ab Unit 16

HEA17 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 14.00–15.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

English Level A1

Zwei Wochenenden

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schnell ein Grundwissen der Englischen (Welt)Sprache erwerben möchten. Wir werden über Grammatik und Basisvokabular sprechen, „Smalltalk" einüben sowie typische Redewendungen kennen lernen, wie sie z. B. im Urlaub gebräuchlich sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

HEA21 Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Anmeldung bis zum 23. Oktober 2015
Fr 06. - So 08. November 2015
Fr 20. - So 22. November 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–15.15 Uhr, So, 10.15 - 14.30 Uhr
6 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, Erdgeschoss R. E.15

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht".

English Level A2

Sie verfügen über Sprachkompetenzen auf dem Level A1 des Europäischen Referenzrahmens und möchten Ihre Sprachfertigkeiten erweitern? Die Kurse der Stufe A2 Teil 1 bis Teil 4 geleiten Sie in vier Semestern zum Level A2 des GER/CEFR. Ihre Ausdrucksweise wird komplexer, die Themen, über die Sie sich äußern können, werden vielfältiger, und Ihr Mut zum aktiven Sprechen nimmt zu. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, wenn es um den direkten Informationsaustausch und vertraute Dinge geht. Im Schnellkurs - Intensiv erarbeiten Sie den Stoff in einem Semester.

English Level A2 Schnellkurs - Intensiv

Ein Kurs für Lernende, die in kurzer Zeit ihre Grundkenntnisse in der englischen Sprache vertiefen und erweitern möchten. Vorkenntnisse auf dem Level A1 sind erforderlich. Der Kurs umfasst zwei Unterrichtsabende in der Woche, so dass Sie das Level A2 in einem Semester erarbeiten können.

Lehrbuch: Headway English A2
Lehr- und Arbeitsbuch
Oxford University Press
ISBN 978-0-19-474131-6

HED01 Martin Grützner
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo + Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. Sept. 2015
30 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 161,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A116

Englisch Level A2 Teil 1

in the Morning

Vorkenntnisse auf dem Stand Englisch Level A1 werden erwartet.

Lehrbuch: Network Now A2.1
Verlag Klett-Langenscheidt

HED03 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

English Level A2 Teil 1

Vorkenntnisse auf dem Stand English Level A1 werden erwartet. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ein langsames Lerntempo bevorzugen.

Lehrbuch: Network Now A2.1
Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-2

HED05 Arnd Nadolny
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A305

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

HED07 Angelika Oltmanns
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A114

English Level A2 Teil 1

Vorkenntnisse auf dem Stand English Level A1 werden erwartet.

Lehrbuch: Network Now A2.1
Verlag Klett-Langenscheidt, Unit 1-3

HED11 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

English Level A2 Teil 1

in the Afternoon

Vorkenntnisse auf dem Stand English Level A1 werden erwartet.

Lehrbuch: Headway English A2
Oxford University Press
ISBN 978-0-19-474131-6

HED13 Aniko Nagy
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 14.00–15.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

English Level A2 Teil 2

Ein Kurs für Lernende mit Vorkenntnissen auf dem Stand Englisch Level A2 Teil 1, auch für Quereinsteiger geeignet.

Lehrbuch: Network Now A2.1
Verlag Klett-Langenscheidt, Units 4-6

HED15 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A216

English Level A2 Teil 2

Vorkenntnisse auf dem Stand Englisch Level A2 Teil2 werden erwartet.

Lehrbuch: Headway CEFR Edition Level A2 Student's Book and Workbook with CD Oxford University Press

HED17 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 15 Personen
Do, 08.45 - 10.15 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 90,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

English Level A2 Teil 3

with Grammar Review

Vorkenntnisse auf dem Stand
Englisch Level A2 Teil 2 werden erwartet.

Lehrbuch: Network Now A2.2
Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-3

HED19 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

English Level A2 Teil 3

Vorkenntnisse auf dem Stand Englisch Level A2 Teil 2 werden erwartet. Wir beenden das Lehrbuch Network Now A2.1 und starten mit dem zweiten Buch der Niveaustufe A2.

Lehrbuch: Network Now A2.2
Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-3

HED21 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Brush up your English Level A2+

Ein Wiederholungskurs für Teilnehmende auf Level A2. In Alltagssituationen den sprachlichen Ausdruck zu üben, die dazu notwendige Grammatik und den Wortschatz einzusetzen, das ist das Ziel des Kurses.

Lehrbuch: A New Start, Refresher A2
Cornelsen Verlag, ab Unit 8

HED22 Dorothee Hermann
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A114

English Level A2

in the Morning

Vorkenntnisse auf Level A1
werden erwartet.

Lehrbuch:
Headway CEFR Edition Level A2
Student's Book and Workbook with
CD-Rom, Oxford University Press, ab Unit 6

HED23 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 08.30–10.00 Uhr, ab 11. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

© privat

English Level A2

Zwei Wochenenden

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schnell ihr Grundwissen der Englischen (Welt)Sprache erweitern möchten. Wir werden weitere Alltagssituationen kennen lernen und mit Grammatik und Wortschatz verbinden, „Smalltalk" einüben sowie typische Redewendungen kennen lernen, wie sie z. B. im Urlaub gebräuchlich sind. Vorkenntnisse auf A1-Niveau bzw. Anfang A2 sind erforderlich.

We would ask you to make use of our councelling hours for the English courses which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

HED25 Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Anmeldung bis zum 18. Dezember 2015
Fr 08. - So 10. Januar, Fr 22. - So 24. Jan. 2016
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–15.15 Uhr, So, 10.15 - 14.30 Uhr
6 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

English A2 Revision

English Level A2 Revision

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen wir die Inhalte der Stufe A2. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch: Network Refresher A2
Verlag Klett-Langenscheidt

HED27 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 15.30–17.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

English Refresher A2

Sie haben Englisch in der Schule (5 bis 6 Jahre) oder Weiterbildung gelernt, spüren aber deutliche Lücken und möchten diese schnell schließen. Der Kurs bietet Ihnen einen Schnelldurchgang durch die englische Sprache auf dem Level A2. Sie wiederholen Wortschatz und Strukturen und wenden diese beim Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben an.

Lehrbuch:
English Network New Edition
Refresher A2, Verlag Klett-Langenscheidt

HED29 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A217

English Conversation Elementary Level A2/A2+

These are courses for those who have had at least six years of English at school or six sem. at VHS and have a fairly good command of the language to communicate in the most common everyday situations. The main aim of these courses is to build up vocabulary and grammatical competence and thus strengthen the ability to use the language efficiently and with ease. Participants should have reached the A2 Level of the CEFR.

First Steps in Conversation A2+

in the Morning

Easy conversation and exercises on an A2+ level. We will also revise some grammar and vocabulary.

Reading material
will be announced in class.

HED41 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

English Conversation Elementary Level A2/B1

Teaching and reading material will be announced in class.

HED43 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

HED45 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 16.00–17.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.26

Easy Steps in Conversation A2

Small Talk and more in the Morning

„Nobody is perfect": Unter diesem Motto soll unbefangen das Sprechen geübt werden. Dabei stehen Themen des menschlichen Alltags auf dem Programm. Grammatische Aspekte werden je nach Inhalt und Interesse eingebunden, aber nicht überbewertet. Grundlegende Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik innerhalb der Niveaustufe A2 werden erwartet.

Lehrbuch: English Network Basic Conversation, Verlag Klett-Langenscheidt

HED47 Edith Lewandowski
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 09.30–11.00 Uhr, ab 24. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Kulturpunkt West Ludwig-Winter-Str. 4, R. W5

Conversation and Discussion A2+

News and Entertainment

This course will give you the opportunity, skills and confidence that you need to take part in an English conversation in an everyday context and about the news and the world of entertainment. You will get plenty of opportunities to consolidate and practise your English, talk about current topics, learn about cultural differences, revise some grammar, learn useful conversation strategies, and contribute your own ideas in a relaxed atmosphere.

Teaching material
will be announced in class.

HED49 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A217

Weekend Conversation A2/B1

This course will help you to become a more confident speaker of English. We will talk about different topics, e.g. the news and the media, entertainment, and travelling. You will get plenty of opportunities to consolidate and practise your English. In addition, we can revise some grammar in a relaxed atmosphere.

Teaching material will be provided in class.

We would ask you to make use of our councelling hours for the English courses which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

HED51 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Anmeldung bis zum 30. Dezember 2015
Sa 16. - So 17. Januar 2016
Sa 23. - So 24. Januar 2016
Sa, 10.00–14.45 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
4 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 80,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

English Level B1

You have reached the A2 level of the Common European Framework of Reference for Languages and you would like to improve and expand your knowledge? By attending the B1 Classes parts 1 to 4 you will be able to achieve the first level of independent language use within 4 semesters. You will learn how to understand the main points of texts covering relevant everyday topics as well as being able to participate in discussions where you express your opinions and feelings. You will also be able to deal with most situations likely to arise whilst travelling through an English-speaking country.

English Level B1 Part 1

Intensive Course

This course is directed at participants who have attended the A2 intensive course as well as at new participants who would like to extend their knowledge and skills at the B1 level quickly. We'll meet twice a week and learn with fun!

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 1
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

HEF01 Martin Grützner, Lerngr.: 10 bis 18 Pers.
Di + Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. Sept. 2015
30 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 161,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A112

English Level B1 Part 1

This is a course for learners who have completed level A2 and would like to start or restart learning on level B1.

Teaching material: Network Now B1.1
Verlag Klett-Langenscheidt, Units 1-3

HEF03 Drew Wilson, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A117

English Level B1 Part 1

This is a course for learners who have completed level A2 and would like to expand their knowledge and skills at the B1 level.

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 1
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press, ab Unit 3

HEF05 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 15 Personen
Fr, 10.15 - 11.45 Uhr
ab 11. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 90,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

English Level B1 Part 2

This is a course for learners who want to learn on level B1. We will practise talking and grammar as well as reading and listening in a relaxed atmosphere. Newcomers are welcome.

Teaching material
will be announced in class.

HEF07 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A216

English Level B1 Part 4

You should have reached the first book of level B1 of the CEFR.

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 2
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press
ab Unit 9

HEF09 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr
ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

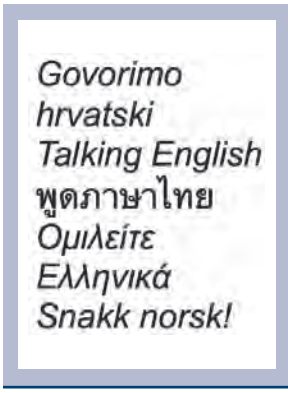
Everyday English Level B1 Part 4

The fourth part of the B1 course continues to help students to improve their vocabulary, grammatical and conversational skills on their way of reaching a B1 level. The course offers discussions, texts and exercises on current affairs and everyday topics.

Teaching material
will be announced in class.

HEF11 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Sprachencafé im Haus der Kulturen



Sie lernen eine Fremdsprache und möchten diese unter muttersprachlicher Anleitung anwenden?
Dann besuchen Sie das Sprachencafé zu einem lockeren Austausch z.B. in Kroatisch, Englisch, Spanisch, Thai, Griechisch, Schwedisch, Russisch.

Termine: 25.09.2015, 16.10.2015, 20.11.2015, 04.12.2015
jeweils 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Haus der Kulturen am Nordbahnhof
Gebühr: 3,00 Euro je Termin

Anmeldung und Information unter:
VHS 2412-0 oder info@vhs-braunschweig.de oder
Haus der Kulturen: www.hdk-bs.de

English Refresher B1

English Refresher Level B1

The course is designed for students who have reached the B1 level and want to consolidate their knowledge as well as those students who want to refresh their English on an intermediate level. It offers you a chance to review grammatical aspects and vocabulary, as well as talk about general and current topics in order to improve your conversational skills. Topics will be current, fun, and will contain a lot of hands on exercises for everyday situation, packed with simple conversations and fun group activities.

Teaching material:
English Network New Edition
Refresher B1, Verlag Klett-Langenscheidt

HEF20 Drew Wilson
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A117

English Conversation Intermediate Level B1/B1+

For these courses participants should have had English at least 7-8 years at school or reached the B1 level of the CEFR. They should have a good command of English to express their opinion about various aspects of daily and social life. The main goal is to bolster the students' confidence in their ability to hold their own in everyday conversation through discussion of current affairs.

First Steps in Conversation

Easy conversation and exercises on a B1 level. We will also revise some grammar and vocabulary and useful structures.

Teaching material
will be announced in class.

HEF30 Gisela Holtkamp-Endemann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation Intermediate

Let's practise your communication skills based on "Spotlight" articles. We will also revise some grammar and acquire new vocabulary.

HEF33 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.30–10.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

Conversation Intermediate

This is a course for all those who are not quite confident of their English and would like to join us in our class of likewise students. We would love to welcome you to our discussions, grammar and exercises.

Teaching material will be announced in class.

HEF35 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.30–10.00 Uhrab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

English Conversation Intermediate

Discussing and reading material will be announced in class.

HEF37 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Conversation Intermediate

Easy conversation in everyday situations in a friendly atmosphere.

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 2
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

HEF39 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation Intermediate

In this course we will work with short texts from the magazine „Spotlight" and other sources. We will also revise some grammar and practise useful vocabulary and structures. The main aim is to practise your spoken English.

HEF41 Dorothea Schäfer
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A114

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht".

Conversation and Discussion

This is a conversation course touching on topical news, literature, politics and of course grammar. This does not exclude any particular themes you would enjoy discussing.

Teaching material
will be announced in class.

HEF43 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 08.30–10.00 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation Intermediate

In this course we practise conversation skills based on „Spotlight" articles, consolidate grammar knowledge and read short stories or other literary works if students are interested.

HEF45 Marlis Schmincke
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 08.30–10.00 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Conversation Intermediate

This course is aimed at students who have completed the B1 level and would like to put their knowledge to use. In a relaxed atmosphere we will discuss current affairs and other topics and improve our conversational skills.

Teaching material
will be announced in class.

HEF47 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A113

Continuing on B1

Come and learn in a fun and stress-free environment, gain the confidence to start a conversation, the importance of small talk and how to do it effectively.

Teaching material
will be announced in class.

HEF48 Susan Patz
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.45 - 20.15 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A115

Conversation Intermediate

We shall be dealing with difficulties in the language that you wish to overcome - be they insecurity in conversation, grammar etc. Come and we will try to iron them out!

Teaching material
will be announced in class.

HEF49 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Conversation Intermediate

This course is aimed at students who have completed the B1 level and would like to put their knowledge to use. In a relaxed atmosphere we will discuss current affairs and other topics and improve our conversational skills.

Teaching material
will be announced in class.

HEF51 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

English Conversation Intermediate

Discussing and reading material will be announced in class.

HEF53 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 08.30–10.00 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Conversation Intermediate

Brush up your English in fifteen weeks. The time will fly past. Politics, culture, history and of course GRAMMAR – all included.

Teaching material
will be announced in class.

HEF55 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

English Conversation Intermediate

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 2
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

HEF57 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation and Discussion B1+

News and Entertainment

This is an intermediate course for learners who have worked on Level B1 before and want to practise and consolidate their English. We will talk about current topics, everyday situations, cultural differences, and your own ideas. We will also revise and learn useful words and phrases, and practise some grammar and useful conversation strategies in a relaxed atmosphere.

Teaching material
will be announced in class.

HEF59 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A117

Reading and Talking

Let's read an English book. We are a lively and active group. Do you enjoy books in simplified English and talking about them? Perfect English is not expected. New participants are welcome to join us.

Reading materials
will be announced in class.

HEF61 Beate Mantey
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 10.30–12.00 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Conversation plus Reading

The main aim of this course is to build up oral and grammatical competence and thus strengthening the ability to use the language efficiently and with ease.

Teaching material
will be announced in class.

HEF63 Esmé Sonia Nolte
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 08.30–10.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation plus Grammar B1+

This course will deepen students' skills regarding speaking, writing and general understanding of English on the B1 level. Newcomers are always welcome!

Teaching material:
Headway CEFR Edition B1 Part 2
Student's Book and Workbook with CDs
Oxford University Press

HEF65 Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A116

Conversation and Reading B1/B2

In this course we read and discuss texts from newspapers, magazines, short stories and books and thus expand our vocabulary and grammatical skills.

Teaching material
will be announced in class.

HEF67 Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 08.30–10.00 Uhr
ab 18. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Conversation and Grammar Level B1/B2

This course is aimed at intermediate students of English who would like to improve their vocabulary and conversational skills thus advancing their grammatical accuracy.

Teaching material
will be announced in class.

HEF69 Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.30–12.00 Uhr
ab 15. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

HEF71 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr
ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A113

English Exams

Sie wünschen einen Nachweis für ihre Englisch-Kenntnisse bzw. benötigen ein Zertifikat für Ihre Ausbildung oder für den Beruf?

Der Landesverband der Volkshochschulen unterhält ein Prüfungszentrum mit umfangreichen Angeboten. Für Cambridge Prüfungen oder telc Zertifikate können Sie sich beim Landesverband direkt anmelden und Braunschweig als gewünschten Prüfungsort angeben. Wenn genügend Anmeldungen vorliegen, führen wir die Prüfung auch vor Ort durch, andernfalls finden die Prüfungen in Hannover statt. Prüfungstermine werden mehrmals im Jahr durchgeführt, der Anmeldeschluss ist zwischen fünf und zehn Wochen vor einem Prüfungstermin. Aktuelle Angaben über Daten und Kosten der Prüfungen entnehmen Sie bitte der Internetseite des Landesverbandes unter www.vhs-nds.de/Sprachenprüfungen.

Folgende Prüfungen können abgelegt werden:

telc Language Tests English Level A1 / A2 / B1

University of Cambridge ESOL Examinations (English for Speakers of Other Languages)

Preliminary English Test PET Level B1

Cambridge First Certificate in English (FCE) Level B2

Cambridge Certificate in Advanced English (CAE) Level C1

Certificate of Proficiency in English (CPE)

Cambridge Business English Certificate (BEC) Level B1 / B2 und C1

LCCI über die VHS Hameln-Pyrmont

TOEFL-Test

Ein Testzentrum für den TOEFL gibt es bei der Fachhochschule Hannover. Sie müssen sich dort persönlich anmelden. Informationen unter **www.hs-hannover.de**

Die Kosten für die angegebenen **Lehrbücher** sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

English Exams

Preparing English Cambridge Tests Level B2/C1

These courses will give participants the opportunity to improve and practise their English skills as well as prepare for the Cambridge First Certificate in English (FCE) and Cambridge Certificate in Advanced English (CAE) examinations at the Common European Framework (CEF) levels B2/C1. Thorough knowledge of standard English is required for keeping up with the course's aims. If the number of participants is sufficient, we will arrange for the exam to take place in Braunschweig.

Preparing Cambridge Tests (FCE)

plus Big Grammar Review

We offer the best way to improve your B2 English skills and optionally prepare for an internationally recognised certificate. In this course you will be given the opportunity to practise reading, writing, listening and speaking, with an emphasis on grammar. We go through mock exams (Probeprüfungen). Non-exam students of the same level are welcome to join this class.

HEK01 Olivia Folgosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.30–20.45 Uhr
ab 07. September 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 138,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Preparing Cambridge Tests (CAE)

Level C1

This is an intensive preparation course for the Cambridge English Certificate on C1 level. We offer reading, writing, listening and speaking exercises, with special focus on writing. We will coach you through the practise interview and other parts of the „mock test". Non-exam students of the same level are welcome to join this class.

HEK03 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.15 Uhr, ab 08. September 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 138,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Preparing for TOEFL

This intensive test preparation helps students to familiarize with the TOEFL (IBT) test. We will focus on all four sections (listening, reading, writing, speaking) in form of exercises and diagnostic and build English language skills needed for success.

Teaching material: Barron's TOEFL IBT.

Bitte mitbringen:
Medien – Laptop, CD-Player, Beamer

HEK05 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Anmeldung bis zum 6. Oktober 2015
Di– Do, 09.00 –12.15 Uhr
20. – 22. Oktober 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 65,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

English Upper Intermediate Level B2

At this level students should be able to use the English language fluently. All aspects of political, cultural and social life can be discussed in a profound and comprehensive manner. You should have had 8 to 9 years of English at school.

Conversation Upper Intermediate

This course is aimed at students with an upper-intermediate command of the English language. In a relaxed atmosphere you will discuss current affairs, expand your vocabulary and grammatical knowledge and thus improve your overall profiency.

Teaching material
will be announced in class.

HEK10 Hendrik Podein
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Conversation Upper Intermediate

In this lively group, we are never lost for words. We help you not to be caught speechless.

Teaching material
will be announced in class.

HEK13 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 08.30–10.00 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Let's Start Talking

We offer speaking, listening and grammar activities for upper-intermediate students. We will read and discuss newspaper and magazine articles, short stories, watch a film and sing songs. I'm looking forward to meeting you.

HEK15 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Die Kosten für die angegebenen

Lehrbücher

sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

Conversation and Grammar Level B2

This is an Upper-Intermediate course for learners who have worked on level B1 before (at VHS, school, or somewhere else) and want to move on to level B2 in a systematic way. You can practise language skills which will enable you to perform competently in various situations. There will also be many opportunities for discussions about current topics and sufficient room for your own ideas in a relaxed atmosphere.

Teaching material
will be announced in class.

HEK17 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A117

Literature and Coffee Level B2

This course is aimed at students who would like to get to know some of the most well-known works of English & American literature (short stories, children's stories, novels, poems ...), learn about the authors and enjoy a welcoming ambience. Coffee/tea and biscuits are provided by Café lit. English knowledge at the level B2 is required.

Kosten für den Verzehr sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

HEK21 Gabriele Schürmann
Lerngruppe: 6 bis 10 Personen
Fr, 18.00–19.30 Uhr, ab 11. September 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 75,- €
Café lit, Sack 15 (in der Buchhandlung Graff)

English Advanced Level C1

At this level students should be able to use the English language fluently. All aspects of political, cultural and social life will be discussed in a profound and comprehensive manner.

Conversation Advanced

Interesting topics are discussed in a relaxed atmosphere: Revision of grammar, new vocabulary and idioms.

Teaching material: Straightforward Upper Intermediate, Hueber-Verlag

HEK40 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.30–10.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

English Conversation Advanced

We discuss a variety of topics based on texts of current interest from different sources or developing from the interest of participants.

Teaching material
will be announced in class.

HEK43 Christa Webster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

English Conversation Advanced

Discussing and reading material will be announced in class.

HEK45 Ingeborg Mann
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

Spoken English Advanced

This course is aimed at advanced learners who are on a better B2 or approaching C1 level. The emphasis is on how to communicate effectively in English. To this end, we shall practise talking to each other, making use of various communicative activities and tasks: these will range from simple pair and group-work, quizzes and role-playing games to more complex discussions on current topics. We will also look at ways of increasing your range of vocabulary, of correcting typical language errors and - if wished for - we shall revise areas of grammar where advanced learners still have some difficulties (prepositions, tenses, verb aspect) - suggestions from course participants will be welcomed.

Teaching material
will be announced in class.

HEK47 Christopher Perkins
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.30–20.00 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A117

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie?
Lassen Sie sich beraten!
Weitere Informationen s. Seite 9.

Intensivkurse / Bildungsurlaub

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level A1/A2

Englisch Alltagssprache BU Level A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Grundkenntnisse im Englischen haben und diese wiederholen, festigen und erweitern möchten.

Lehrbuch: Headway English A1
Lehr- und Arbeitsbuch
Oxford University Press
ISBN: 978-0-19-474123-1

Ein Einstufungstest ist für die Kursteilnahme obligatorisch. Das Testergebnis kann von 50 % Level A1 bis 50 % Level A2 betragen. Bitte nutzen Sie auch die Sprachberatung für Englisch montags 15 bis 17 Uhr, Alte Waage 15, Raum 1.02. Sie können über das Kundencenter unter 0531 2412-0 vorab einen Termin vereinbaren.

HET11BU Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 19.10. - Fr 23.10.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

IET12BU Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 14.03. - Fr 18.03.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

JET13BU Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 10.10. - Fr 14.10.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Englisch Alltagssprache BU Level A1/A2

Zwei Wochen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Grundkenntnisse im Englischen haben und diese in einem Kurs über zwei Wochen wiederholen, festigen und erweitern möchten.

Lehrmaterial wird im Kurs genannt.

Ein Einstufungstest ist für die Kursteilnahme obligatorisch. Das Testergebnis kann von 50 % Level A1 bis 50 % Level A2 betragen. Bitte nutzen Sie auch die Sprachberatung für Englisch montags 15 bis 17 Uhr, Alte Waage 15, Raum 1.02. Sie können über das Kundencenter unter 0531 2412-0 vorab einen Termin vereinbaren.

JET15BU Martin Grützner
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo, 08.30–16.00 Uhr, 04. – 15. Juli 2016
10 Termine, 80 Unterrichtsstunden, 234,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level A2/B1

Englisch Alltagssprache BU Level A2+

This course aims at participants who have reached an A2+ level of English and want to repeat, intensify and expand their vocabulary, grammatical and conversational skills in everyday situations. The topics include:

- Daily routines
- Describing home, town and countryside
- Traveling and holidays
- Eating out
- Business basics (jobs, telephoning, emails)

Teaching material will be provided in class.

You should have reached at least 50% of the A2 level in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage.

Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

HET26BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 19.10.- Fr 23.10.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

IET27BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 14.03.- Fr 18.03.2016,
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

JET28BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 10.10. - Fr 14.10.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Englisch Alltagssprache BU Level A2/B1

Zwei Wochen

This course aims at participants who have reached an A2+ level of English and want to repeat, intensify and expand their vocabulary, grammatical and conversational skills in everyday situations. The topics include:

- Daily routines
- Describing home, town and countryside
- Traveling and holidays
- Eating out
- Business basics (jobs, telephoning, emails)

Teaching material will be provided in class.

You should have reached at least 50% of the A2 level in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage.

Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

JET30BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 04.07.2016 - Fr 15.07.2016, 08.30-16.00 Uhr
10 Termine, 80 Unterrichtsstunden, 234,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level B1

English Conversation and Grammar Level B1+

For this course participants should have a good command of English to express their opinion about various aspects of daily and social life. We will talk about current topics, everyday situations, cultural differences and also revise and practise some grammar and useful conversation strategies.

You should have reached minimum 60% Level B1 in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

HET39BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 19.10. - Fr 23.10.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

IET40BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 14.03. - Fr 18.03.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

JET41BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 10.10. - Fr 14.10.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Kursleiter-Qualifikation

Alle unserre Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Intensivkurse / Bildungsurlaub Level B2

English Conversation Course Level B2

This course is for participants who can already speak English with some degree of fluency but still want to improve their spoken communication skills as well as expand their range of general vocabulary. A wide range of topics from small talk to global issues will be covered during the course, which will also include error correction and revision of tenses.

Teaching material will be provided in class.

We would ask you to make use of our councelling hours for the English courses which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

JET46BU Christopher Perkins
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 11.07. - Fr 15.07.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 129,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Business English Crash Courses

Business English Level A2

A course for participants who reached CEF Level A2 and want to increase their knowledge in business affairs.

Topics:

- Socializing and small talk
- Describing your job and your company
- Emails and letters
- Telephoning
- Business travel

Teaching material will be provided in class.

You should have reached at least 50% of the A2 level in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

HET50BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 23.11. - Fr 27.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

IET51BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 25.04. - Fr 29.04.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

JET52BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 21.11. - Fr 25.11.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

English for the Office A2/B1

Teilzeit-Bildungsurlaub u. Intensivkurs

This course will introduce you to the use of English for daily office routines, e.g. telephoning, writing emails and letters, as well as managing direct customer contacts, meetings and conferences. You will also practise basic skills for introductions, job applications and interviews. In addition, relevant grammar topics and cultural differences will be discussed. The course is especially suitable for part-time employees but other participants are also welcome.

Teaching material:
English Network Office New Edition
Klett-Langenscheidt Verlag

You should have reached minimum 70% Level A2 in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

HET61BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 07.09.2015 - Fr 11.09.2015
08.30–12.00 Uhr
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

HET62BU Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 25.01.2016 - Fr 29.01.2016
08.30–12.00 Uhr
5 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 75,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Business English Level B1

For participants who have reached CEF Level A2+/B1 (a good command of English, 7 years of English at school).

Topics:
- Socializing and traveling
- Business correspondence and telephoning
- Meetings and discussions
- Presentations
- Job applications

Teaching material
will be provided in class.

You should have reached at least 60% of the B1 level in the placement test. Additionally, we would ask you to make use of our councelling hours for English which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

IET63BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 01.02.2016 - Fr 05.02.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

JET64BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 22.08.2016 - Fr 26.08.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Business English Level B2

For the Crash Course Advanced you should be able to speak English quite fluently (CEF Level B2; 8-9 years of English at school)

Topics:
- Socializing and small talk
- Describing your job and your company
- Business correspondence
- Telephoning
- Making arrangements
- Business travel
- Grammar revision
- Meetings and Discussions
- Giving Presentations
- Negotiating

Teaching material will be provided in class

We would ask you to make use of our councelling hours for the English courses which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

HET71BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 07.09. - Fr 11.09.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

JET72BU Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo 29.08. - Fr 02.09.2016, 08.30.-16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 145,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Business English Courses

Business English Pre-Intermediate A2/B1

This course is directed at students who have reached CEF Level A2 and would like to increase their knowledge in business affairs. We will deal with the necessary vocabulary and grammar in different business situations, like emailing, telephoning, meetings, business travel, etc. With my long experience as an expert in finance and management I will help you to enhance your business English skills.

Teaching material
will be announced in class.

Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Sie können die Materialien im örtlichen Buchhandel beziehen.

HEW03 Sajit Padmanabhan
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr
ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 120,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Business English Intermediate Level B1/B2

This course is for upper intermediate business minded students who are looking to improve their business vocabulary, grammar and conversational skills. With my long experience as an expert in management and finance I will help students to enhance their skills in topics like telephoning, professional correspondence, business meetings, travel, socializing and presentations. Classroom discussion about a variety of business topics will complement each lesson to give you the confidence and know-how to speak English at and about work.

Teaching material
will be announced in class.

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten! Weitere Informationen s. Seite 9.

Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Sie können die Materialien im örtlichen Buchhandel beziehen.

HEW05 Sajit Padmanabhan
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 120,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Business English Advanced Level B2/C1

This course is aimed at advanced students of English who would like to improve their vocabulary, grammar and conversational skills and thus boost their performance in Business English situations.

Teaching material will be provided in class.

HEW07 Hendrik Podein
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 120,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Communication in Business Situations Level A2/B1

Weekend Course

This course will help you to feel more confident and competent in typical conversational situations in business settings. We will practise relevant words and phrases for various situations, e.g. talking about job experiences and projects, making business arrangements, job interviews, dealing with cultural differences, and small talk.

Teaching material will be provided in class.

We would ask you to make use of our councelling hours for the English courses which are Mondays 15.00 through 17.00 in room 102 at 15 Alte Waage. Please make an appointment via our Service Center on 0531 2412-0.

HEW09 Diana Amann
Lerngruppe: 8 bis 14 Personen
Sa 14. - So 15. November 2015
Sa 21. - So 22. November 2015
Sa, 10.00–14.45 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
4 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 80,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Sprachencafé im Haus der Kulturen

Govorimo
hrvatski
Talking English
พูดภาษาไทย
Ομιλείτε
Ελληνικά
Snakk norsk!

Sie lernen eine Fremdsprache und möchten diese unter muttersprachlicher Anleitung anwenden?
Dann besuchen Sie das Sprachencafé zu einem lockeren Austausch z.B. in Kroatisch, Englisch, Spanisch, Thai, Griechisch, Schwedisch, Russisch.

Termine: 25.09.2015, 16.10.2015, 20.11.2015, 04.12.2015
jeweils 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Haus der Kulturen am Nordbahnhof
Gebühr: 3,00 Euro je Termin

Anmeldung und Information unter:
VHS 2412-0 oder info@vhs-braunschweig.de oder
Haus der Kulturen: www.hdk-bs.de

Verschenken Sie doch,
was Sie schon immer mal gemeinsam machen wollten:
mit dem vhs-Gutschein

spielen
lesen
hören
sehen
vorbeikommen

Partner für Leseförderung
Prädikats-buchhandlung
2015/2016

bücherwurm
nder- und Jugendbuchladen GmbH
Schloßstraße 8 · 38100 Braunschweig
Tel. 0531/17841 · Fax 0531/124859
www.buecherwurm-braunschweig.de
post@buecherwurm-braunschweig.de

www.facebook.com/vhsbs

Französisch Intensivkurs Bildungsurlaub Stufen A1 / A2

Französisch für den Alltag Ende Stufe A1 / Anfang A2

Bildungsurlaub

Fünftägiger Sprachkurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen entsprechend ca. Ende Stufe A1. Hauptziel des Kurses ist die Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch bitte bei der Anmeldung erfragen.

HRF01BU Kursleiterteam
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo 25.01. - Fr 29.01.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 138,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Französisch für den Alltag Stufen A1 und A2

Französisch Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Französisch gelernt? - In diesem Kurs lernen Sie, sich in den elementaren Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, etwas über Herkunft, Beruf, Interessen, Freizeitbeschäftigungen sagen und fragen, eine Verabredung treffen, im Café etwas bestellen, nach dem Weg fragen...

Im Vordergrund steht der mündliche Sprachgebrauch.

Lehrbuch:
On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch Hueber Verlag, Unité 1 - ca. 5

HRF04 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 15.30–18.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

HRF07 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Französisch Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 lernen Sie unter anderem, sich über Vergangenes und Zukünftiges zu unterhalten, Einladungen auszusprechen und darauf zu reagieren, einen kleinen Brief oder eine Karte zu schreiben.

Lehrbuch:
On y va! A1, Lehr- und Arbeitsbuch Hueber Verlag, ca. Unité 6 - 9

HRF08 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, Erdgeschoss R. E.15

HRF11 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.00–12.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Französisch Stufe A2 Teil 1

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe A2 werden Sie vor allem lernen, sich differenzierter zu äußern und zu argumentieren. Die Themen bleiben alltagsbezogen und werden in vielfältigen Texten bearbeitet: Freizeit, Arbeit, Wohnen, Gesundheit. Sie lernen auch die verschiedenen Vergangenheitsformen richtig anzuwenden.

Lehrbuch: On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Unité 1 - 3

HRF14 Marie France Neubert
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mo, 16.15 - 17.45 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.28

HRF19 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–20.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A112

Französisch Stufe A2 Teil 2

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe A2 werden Sie vor allem lernen, sich differenzierter zu äußern und zu argumentieren. Die Themen bleiben alltagsbezogen und werden in vielfältigen Texten bearbeitet: Freizeit, Arbeit, Wohnen, Gesundheit. Sie lernen auch die verschiedenen Vergangenheitsformen richtig anzuwenden.

Lehrbuch: On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Unité 4 - 6

HRF22 Véronique Perrin Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–20.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A115

Französisch Stufe A2 Teil 3

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe A2 werden Sie vor allem lernen, sich differenzierter zu äußern und zu argumentieren. Die Themen bleiben alltagsbezogen und werden in vielfältigen Texten bearbeitet: Freizeit, Arbeit, Wohnen, Gesundheit. Sie lernen auch die verschiedenen Vergangenheitsformen richtig anzuwenden.

Lehrbuch: On y va! A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Unité 7 - 9

HRF26 Marie France Neubert
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Fr, 08.30–10.00 Uhr, ab 11. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

Französisch Stufe A2 Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe A2. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch: On y va! A2
Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

HRF28 Monique Hosang-Croyeaux
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–20.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Französisch für den Alltag Stufe B1

Super, je me débrouille!

Vous n'êtes pas à l'aise dans la langue, mais vous désirez parler. Ce cours vous est destiné.

HRF33 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 10.00–12.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Un pas en avant

Nous partons du niveau B1 en essayant d'avancer dans l'art de communiquer. Nous partagerons le cours en deux parties: une partie révision, jeux, communication, et une deuxième partie lecture et compréhension d'un texte avec discussion.

HRF35 Monique Hosang-Croyeaux
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 15.00–17.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Laissez-nous parler français!

Vous voyagez souvent en France et aimeriez parler la langue un peu plus. - Nous sommes un groupe d'apprenants et parlons français ensemble depuis un semestre. Nous avons révisé la grammaire et le vocabulaire avec des jeux et des dialogues jusqu'au niveau A2 et aimerions continuer au niveau B1.

HRF37 Catherine Tollemer-Milch
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 24. September 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Französisch Stufe B1 Teil 2

Auf der (insgesamt dreiteiligen) Stufe B1 erweitern und vertiefen Sie Ihre sprachlichen Fertigkeiten. Alltägliche Situationen und Themen bereiten Ihnen am Ende dieser Stufe keine Mühe mehr, wenn Standardsprache verwendet wird. Sie lernen, Ihre Ziele, Hoffnungen, Ansichten und Pläne zu beschreiben und zu begründen.

Lehrbuch:
On y va! B1, Lehr- und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. Unité 4 - 6

HRF39 Gabriele Klingebiel
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 09.00–10.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.03

Contnuons!

Meme avec un vocabulaire encore limité vous pouvez communiquer et vous faire comprendre.

HRF49 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 09.00–11.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

L'art de parler

Minimisons les paroles, l'essentiel est de se faire comprendre, c'est-ce que nous désirons quand nous séjournons en France. Nous approfondirons aussi quelques structures grammaticales.

HRF52 Marie France Neubert
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 15.00–16.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Répétons

Vous pensez que vous avez oublié votre français? Sûrement que non! Vours raffraîchirez vos compétences déjà acquises en parlant beaucoup.

Lehrbuch wird im Kurs genannt.

HRF55 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 19.00–20.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Französisch Stufe B2 und höher

Lecture active

Ce cours est destiné à des personnes qui veulent entretenir et améliorer leurs connaissances en français par des conversations littéraires. Nous lirons „Un secret" de Philippe Grimbert.

HRF58 Joëlle Ohlmer-Trouvé
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 08.30–10.00 Uhr, ab 07. September 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 72,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Essayons de parler

Le cours est orienté sur des sujets d'actualité. On prépare le texte à la maison pour pouvoir discuter la semaine suivante.

HRF61 Monique Hosang-Croyeaux
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Mo, 10.05 - 11.35 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Communiquons!

Nous lirons des articles tirés de la presse française (Ecoute, Revue de la presse). Notre discussion animée sera accompagnée d'une petite révision grammaticale. Un film est prévu pour la fin du semestre.

HRF64 Marie France Neubert
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
VHSHaus Heydenstraße 2, Erdgeschoss R. E.15

La parole est à vous!

On fait quelques révisions grammaticales, on essaie de formuler à l'aide de textes actuels, on améliore son français encore chancelant en discutant activement.

HRF67 Marie France Neubert
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Débrouillez-vous!

Ce cours s'adresse avant tout à des personnes qui désirent répéter et approfondir leurs connaissances de vocabulaire mais qui ont encore du mal à formuler leurs pensées en français.

A l'aide de textes faciles nous essaierons de discuter de thèmes variés.

HRF70 Claudia Fiedler
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Mi, 08.25 - 09.55 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Apprenons à parler

Vous venez de terminer le niveau B1. Vous aimeriez vous exprimer plus aisément. Ce cours s'adresse à vous. A l'aide de textes faciles, de révisions grammaticales et de jeux, vous apprendrez à mieux maîtriser la langue.

HRF73 Marie France Neubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.00–12.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Lire et parler

Nous lirons „Livret de famille" de Patrick Modiano. Les échanges entre participantes et participants d'un certain âge occupent une place importante et permettront d'approfondir et de diversifier vos compétences en français. Le livre vous sera remis en cours.

HRF76 Joëlle Ohlmer-Trouvé
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Do, 09.00–10.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

La France d'aujourd'hui

Connaissez-vous la France? Quel rôle joue-t-elle dans l'UE? Sa manière de vivre, ses traditions, en ont-elles été influencées? Bien des questions auxquelles nous essaierons de répondre par une discussion animée. Quelques minutes sont consacrées à une petite révision grammaticale.

HRF79 Marie France Neubert
Lerngruppe: 10 bis 14 Personen
Fr, 10.30–12.00 Uhr, ab 11. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 93,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Bildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Kurse für Ihre Belange, stellen qualifizierte Dozenten und Räume, sorgen für Medien und Unterrichtsmaterial.

Ob es sich dabei um Seminare aus dem „normalen" Kursprogramm der VHS handelt oder um eigene Ideen und Wünsche – sofern Sie über eine Gruppe interessierter Teilnehmer/-innen verfügen, lässt sich vieles organisieren:

Wenden Sie sich an die Volkshochschule Braunschweig.

Denn in Fragen der Weiterbildung sind Sie hier an der richtigen Adresse:

Telefon 0531 2412-0.

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Italienisch für den Alltag Standard Lerntempo Stufen A1 und A2

Italienisch Stufe A1 Teil 1

In diesem Kurs lernen Sie, in einfachen Sätzen grundlegende Alltagssituationen zu meistern, z. B. sich vorstellen, nach Befinden und Herkunft fragen, sich im Hotel oder Café zurechtfinden, sich in einer fremden Stadt orientieren oder Lebensmittel einkaufen. Das Hören und Sprechen stehen dabei im Vordergrund.

Lehrbuch: NUOVO Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verl., Lezione 1 - ca. 5

HRI03 Ute Zeh
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 18.30–21.00 Uhr ab 7. September
15 Termine sowie 3 Termine Sa 09.00–13.00Uhr am 26.09., 21.11.2015, 16.01.2016
18 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A304
Sa: Volkshochschule Haus Heydenstraße 2

Italienisch Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 lernen Sie nun, über Vergangenes zu berichten, Orts- und Zeitangaben zu machen, über Familie, Tagesablauf, Urlaub zu erzählen und in Italien mit dem Auto oder dem Zug zurechtzukommen.

Lehrbuch: Espresso 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 6 - 10

HRI14 Ute Zeh
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.30–21.00 Uhr ab 9. September
15 Termine sowie 3 Termine Sa,
09.00–13.00 Uhr am 10.10., 07.11., 05.12.
18 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Italienisch Stufe A1 Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe A1. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch: Espresso 1
Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

HRI17 Milena Schlüter
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Italienisch Stufe A2 Teil 2

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Am Ende der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 können Sie sich im Alltag mit einfachen Worten verständigen und beherrschen die grundlegenden grammatischen Strukturen.

Lehrbuch: Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 4 - 7

HRI22 Luigi Sorgente
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.30–21.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A201

Italienisch Stufe A2 Teil 3

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet? In diesem Kurs erweitern und vertiefen Sie Ihre Kenntnisse. Am Ende der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 können Sie sich im Alltag mit einfachen Worten verständigen und beherrschen die grundlegenden grammatischen Strukturen.

Lehrbuch: Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ca. Lezione 7 - 10

HRI28 Milena Schlüter
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.28

Italienisch Stufe A2 Vertiefung

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen Sie die Inhalte der Stufe A2. Hauptziel ist die weitere Verbesserung der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

Lehrbuch wird im Kurs genannt.

HRI31 Ute Zeh
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 08.25 - 09.55 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

A voi la parola (A2 / B1)

In questo corso potete approfondire e perfezionare le vostre conoscenze dell´italiano. Intorno a temi interessanti come il tempo libero, viaggiare, l'arte o la cucina vogliamo esercitare la produzione orale, ma anche la lettura e la comprensione auditiva senza tralasciare la ripetizione della grammatica.

Lehrbuch: A voi la parola, Klett Verlag

HRI37 Frauke Wiegandt
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.05 - 12.35 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Portugiesisch für den Alltag Stufen A1 und A2

Portugiesisch (Brasilianisch) Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Portugiesisch (Brasilianisch) gelernt und möchten jetzt damit beginnen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, Interessen schildern, über Berufe und Familie sprechen. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch:
Oi, Brasil!, Kursbuch und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. Unidade 1 - 3

HRP06 Sandra Ribeiro Eichner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–20.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A216

Portugiesisch (Brasilianisch) Stufe A2 Teil 1

Aufbauend auf Stufe A1 lernen Sie, über Vegangenes zu berichten, Erlebnisse zu bewerten, über Einkaufsgewohnheiten und Ernährung zu sprechen und die eigenen Essgewohnheiten zu beschreiben. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Oi, Brasil!
Kursbuch und Arbeitsbuch
Hueber Verlag, ca. ab Unidade 10

HRP15 Sandra Ribeiro Eichner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.25

Juni – September
vhs sommer 2015
Wir füllen das Sommerloch –
mit rund 70 Kursen
für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene.
www.vhs-braunschweig.de

www.facebook.com/vhsbs

Spanisch Intensivkurse Bildungsurlaub Stufe A1

Spanisch für den Alltag Stufe A1 Teil 1a

Bildungsurlaub

Fünftägiger Sprachkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 1 - 3

HRS01BU Kursleiterteam
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo 25.01. - Fr 29.01.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Heydenstraße 21. Stock Raum 1.08

Spanisch für den Alltag Stufe A1 Teil 1b

Bildungsurlaub

Fünftägiger Sprachkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Der Kurs baut auf den Bildungsurlaub Spanisch für den Alltag A1 Teil 1a auf.

Lehrbuch:, Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 4 - 6

HRS03BU Kursleiterteam
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo 01.02. - Fr 05.02.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 138,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Spanisch für den Alltag Schnelles Lerntempo Stufen A1 und A2

Spanisch Schnellkurs Stufe A1

Sie sprechen schon andere romanische Sprachen bzw. trauen sich aus anderen Gründen ein hohes Lerntempo zu? Dann ist dieser Anfängerkurs für Sie eventuell das Richtige. Sie erwerben Sprechfertigkeiten, um sich in den wichtigsten alltäglichen Situationen zu verständigen. Sie lernen, etwas Vergangenes zu schildern oder sich in der Zukunft zu äußern. Der mündliche Sprachgebrauch steht insgesamt im Vordergrund.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 1 - 8

HRS06 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 17.30–20.00 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.25

Spanisch Schnellkurs Ende Stufe A1 und A2 Teil 1

Lehrbücher:
Con gusto A1 und Con gusto A2, jeweils Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag
Con gusto A1 ca. ab Unidad 9 und dann Con gusto A2 bis ca. Unidad 4

HRS09 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.26

Spanisch für den Alltag Standard-Lerntempo Stufen A1 und A2

Spanisch Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Spanisch gelernt und wollen jetzt damit beginnen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in den grundlegenden Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, sich vorstellen, Interessen schildern. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch:
Con gusto A1, Lehrbuch und Arbeitsbuch Klett Verlag, Unidad 1 - ca. 6

HRS10 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 15.30–18.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.25

HRS12 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.15 - 20.45 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.25

HRS14 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

HRS16 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 16.00–18.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.28

HRS18 Matilde Delgado-Fölster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 09.00–11.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

HRS20 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.45 - 21.15 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Spanisch Stufe A1 Teil 2

Aufbauend auf die Stufe A1 Teil 1 erweitern Sie Ihre Sprechfertigkeit. Sie lernen zum Beispiel, Ihren Tagesablauf zu schildern, über Ihre Freizeit zu berichten. Sie können Angebote machen und darauf reagieren.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehrbuch und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ca. Unidad 7 - 12

HRS24 Zully Eldag Cidarer
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mo, 15.00–16.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

HRS26 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 10.15 - 12.45 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 230,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

HRS28 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.45 - 21.15 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

HRS30 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 16.00–18.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

HRS32 José Müller Alarcón
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–21.00 Uhr, ab 17. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A202

Spanisch Stufe A2 Teil 1

Auf der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 wird Ihre Sprechfertigkeit differenzierter. Sie lernen, Gefühle auszudrücken und sich über die Vergangenheit und Zukunft auszutauschen. Weitere Bereiche des täglichen Lebens werden behandelt. Daneben gewinnt auch die geschriebene Sprache in Form kleinerer Briefe oder kurzer Beschreibungen größere Bedeutung.

Lehrbuch:
Con gusto A2, Lehrbuch und Arbeitsbuch Klett Verlag, ca. Unidad 1 - 4

HRS34 José Müller Alarcón
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.30–21.00 Uhr, ab 15. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A116

HRS35 Geraldina Marcus de Gottwald
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

HRS38 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.45 - 21.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 19
1. Stock Raum G1.28

HRS41 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–20.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Spanisch Stufe A2 Teil 2

Auf der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 wird Ihre Sprechfertigkeit differenzierter. Sie lernen, Gefühle auszudrücken und sich über die Vergangenheit und Zukunft auszutauschen. Weitere Bereiche des täglichen Lebens werden behandelt. Daneben gewinnt auch die geschriebene Sprache in Form kleinerer Briefe oder kurzer Beschreibungen größere Bedeutung.

Lehrbuch:
Con gusto A2, Lehrbuch und Arbeitsbuch Klett Verlag, ca. Unidad 5 - 8

HRS44 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–20.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock R. G3.01

HRS46 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 16.00–18.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

HRS52 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 15.15 - 17.45 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Spanisch Stufe A2 Teil 3

Auf der insgesamt dreiteiligen Stufe A2 wird Ihre Sprechfertigkeit differenzierter. Sie lernen, Gefühle auszudrücken und sich über die Vergangenheit und Zukunft auszutauschen. Weitere Bereiche des täglichen Lebens werden behandelt. Daneben gewinnt auch die geschriebene Sprache in Form kleinerer Briefe oder kurzer Beschreibungen größere Bedeutung.

Lehrbuch:
Con gusto A2, Lehrbuch und Arbeitsbuch Klett Verlag, ca. Unidad 9 - 12

HRS65 Matilde Delgado-Fölster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 10.00–12.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Spanisch für den Alltag Stufe B1

?Hablamos? (A2 - B1)

Conversar, charlar, debatir e intercambiar ideas sobre temas de actualidad, música o películas.

Si le interesa seguir profundizando en el conocimiento del español pero también conocer un poco más de la cultura del mundo hispanohablante, este es su curso.

HRS71 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 16.00–17.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Güldenstraße 19, 1. Stock R. G1.25

Spanisch Stufe B1 Teil 1

Lehrbuch:
Con gusto B1, Lehrbuch und Arbeitsbuch Klett Verlag, ca. Unidad 1 - 4

HRS73 Mireia Ortigosa i Zamacona
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 15.00–17.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Spanisch Stufe B1 Teil 2

Lehrbuch:
Con gusto B1, Lehrbuch und Arbeitsbuch Klett Verlag, ca. Unidad 5 - 8

HRS74 Veronica Sarmiento de Bundies
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

HRS77 Maria Emelia Drago Jekal
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Fr, 10.00–11.30 Uhr, ab 11. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Conversación (B1)

En este curso te invitamos a mejorar la gramática de una manera clara y efectiva. Nos interesa aumentar el vocabulario, leer y principalmente conversar sobre diferentes temas en un ambiente agradable.

HRS80 Veronica Sarmiento de Bundies
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 16.00–17.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

Curso de conversación (B1)

Por medio de artículos de actualidad, lecturas y juegos didácticos, repasaremos temas gramaticales y practicaremos la expresión oral. El material se dará a conocer en el curso.

HRS83 Matilde Delgado-Fölster
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.30–20.00 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Toma la palabra - Curso de conversación

Usted ya conoce la gramática y el vocabulario, pero quiere profundizar más sus conocimientos para poder comunicarse con personas de España, Latinoamérica o para la profesión. „Toma la palabra“ ayuda a las personas a alcanzar sus objetivos.

HRS85 Geraldina Marcus de Gottwald
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 18.30–20.00 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

Spanisch Stufe B2 und höher

¡Hablemos de todo! (B2)

En este curso vamos a continuar ampliando nuestros conocimientos sobre la cultura y las costumbres españolas e hispanoamericanas. Trataremos distintos temas y seguiremos trabajando con Avenida. Además, se repasarán algunos temas gramaticales. Entre el alumnado y la profesora se podrá determinar la incorporación de temas de actualidad extraídos de los medios de comunicación.

HRS86 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 19.00–20.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 105,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

?De qué hablamos hoy? (C1)

Mediante artículos de prensa, textos literarios, poemas, canciones y temas propuestos por ustedes, entablamos amenas coversaciones y profundizamos en aspectos de la cultura hispana que le permitan mantener su excelente nivel de español.

HRS95 Carmen Espinosa
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.13

Conversación y ejercicios nivel intermedio (B2)

¿Ya han superado un nivel elemental del español y quieren perfeccionar sus conocimientos de la lengua? En nuestro curso desarrollaremos la comprensión lectora y auditiva, así como la expresión oral y escrita, basándonos en actividades y materiales de diferente tipo (lectura, artículos de prensa, ejercicios gramaticales y grabaciones).

HRS96 Urko Fernandez de Roitegui
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Fr, 08.15 - 10.45 Uhr, ab 11. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 155,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Eine bildende Geschenkidee …

Kroatisch

Kroatisch Stufe A1 Teil 3

Ein Kurs für Anfänger mit Grundkenntissen aus zwei Semestern VHS oder anders erworben. Quereinsteiger sind ausdrücklich willkommen.

Lehrbuch: Hrvatski za pocetnike
Verlag: Hrvatska sveucilišna naklada, Zagreb, ISBN 978-953-169-123-9 (Kursbuch) und 953-169-136-3 (Arbeitsheft) ab Lektion 8

HSC10 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A102

Kroatisch Stufe A2 Teil 2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen aus vier Semestern VHS und an Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen. Im Vordergrund steht die Kommunikation über Vergangenes und Zukünftiges.

Lehrbuch: Hrvatski za pocetnike
Verlag: Hrvatska sveucilišna naklada, Zagreb, ISBN 978-953-169-123-9 (Kursbuch) und 953-169-136-3 (Arbeitsheft) ab Lektion 11

HSC11 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 4 bis 6 Personen
Mo, 19.30–21.00 Uhr, ab 02. November 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A102

Kroatisch Stufe A2 Teil 5

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Im Vordergrund steht das freie Sprechen.

Lehrbuch: Hrvatski za pocetnike
Verlag: Hrvatska sveucilišna naklada, Zagreb, ISBN 978-953-169-123-9 (Kursbuch) und 953-169-136-3 (Arbeitsheft) ab Lektion 16

HSC13 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 23. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A101

Kroatisch Konversationskurs

Kurs za sve koji na zabavan nacin žele provjeriti i poboljšati svoje aktivno znanje hrvatskog jezika.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

HSC15 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 4 bis 6 Personen
Mi, 19.30–21.00 Uhr, ab 07. Oktober 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A101

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Kroatisch für die Reise

Ein Schnupperkurs für Kroatien-Urlauber. In dem Kurs wird die Aussprache gelernt und der Grundwortschatz für grundlegende Gesprächsthemen eingeführt. In kleinen Dialogen werden einfache Gespräche geübt. Landeskundliche Themen, Bräuche und Sitten werden ebenfalls angesprochen.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs gestellt.

ISC17 Nina Trbojevic-Schlüter
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Sa, 13. Februar 2016, 10.00–15.00 Uhr
So, 14. Februar 2016, 10.00–15.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Polnisch

Polnisch Stufe A1 Teil 1

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, z. B.: sich begrüßen und sich verabschieden, sich vorstellen, nach der Herkunft fragen, einen Weg beschreiben, nach Personen, Orten und Sachen fragen, sich im Hotel oder Café zurechtfinden sowie die Zahlen von 0 bis 20.

Auch landeskundliche Themen wie Sitten und Bräuche werden angesprochen.

Im Vordergrund des Unterrichts steht die mündliche Kommunikation.

Lehrbuch: Witam! - Der Polnischkurs. Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

HSC20 Janina Ahl
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A213

Polnisch Stufe A1 Teil 3

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder anders erworben. Sie lernen, sich in Alltagssituationen zu verständigen, z. B. nach Waren zu fragen und Mengen anzugeben, über die Familie zu sprechen und Uhrzeiten anzugeben. Im Vordergrund steht die mündliche Kommunikation.

Lehrbuch: Witam. Kurs- und Arbeitsbuch Hueber-Verlag, ab Lektion 7

HSC22 Ewa Kultys
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A212

Polnisch Stufe A1 Teil 4

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie, sich in weiteren Alltagssituationen zu verständigen: nach Waren fragen, Mengen angeben, Farben und Kleidungsstücke, über die Familie sprechen, persönliche Daten angeben, über Sprachkenntnisse Auskunft geben. Auch landeskundliche Themen werden angesprochen. Im Vordergrund des Unterrichts steht die mündliche Kommunikation.

Lehrbuch: Witam. Kurs- und Arbeitsbuch Hueber-Verlag, ab Lektion 8

HSC23 Janina Ahl
Lerngruppe: 4 bis 6 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A213

Polnisch Stufe A2 Teil 5

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie z. B.: über Urlaubsaktivitäten und Sehenswürdigkeiten zu sprechen, Postkarten zu verfassen, Wohnungen zu beschreiben und Möbel zu benennen. Im Vordergrund des Unterrichts steht die mündliche Kommunikation.

Lehrbuch: Witam. Kurs- und Arbeitsbuch Hueber-Verlag, ab Lektion 12

HSC24 Ewa Kultys
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A212

Polnisch für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen.

Unterrichtsmaterial wird im Unterricht genannt.

HSC25 Janina Ahl
Lerngruppe: 4 bis 6 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 203,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A213

Russisch

Russisch Stufe A1 Teil 1

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen und bietet einen schnellen und systematischen Einstieg in die russische Sprache. Neben der Einführung in Aussprache und Schrift werden die grundlegenden grammatischen Strukturen und der Grundwortschatz für Alltagssituationen erlernt. Grundkompetenzen im Sprechen, Lesen und Hören werden erworben.

Lehrbuch: Otlitschno! A1 Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, Lektionen 1-3

HSC30 Marina Komarova
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 19.00–20.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A214

Russisch Stufe A1 Teil 3

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus zwei oder drei Semestern VHS oder anders erworben. Die bereits erworbenen Sprachfertigkeiten werden erprobt und weiter entwickelt.

In diesem Kurs lernen Sie z. B., über frühere und gegenwärtige Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen zu sprechen, kurze und einfache Telefongespräche zu führen, Richtungs- und Ortsangaben zu machen und zu verstehen sowie einfache Einkaufsgespräche zu führen.

Lehrbuch: Otlitschno! A1 Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 5

HSC31 Marina Komarova
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A214

Russisch Stufe A2 Teil 2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier Semestern VHS oder anders erworbenen Kompetenzen auf der Niveaustufe A2. Die bereits vorhandenen Sprachfertigkeiten werden wiederholt und weiterentwickelt. In dem Kurs lernen Sie z. B., genaue Orts- und Wegbeschreibungen zu geben, Personen zu beschreiben, sich über Beziehung und Freundschaft zu unterhalten, über den Urlaub zu sprechen und Vereinbarungen zu treffen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Otlitschno! A2. Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, Lektion 4-6

HSC33 Natalia Günther
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A212

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

www.facebook.com/vhsbs

Russisch Stufe A2 Teil 4

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus sechs Semestern VHS oder mit entsprechenden Kenntnissen. Dieser Kurs vermittelt praktisch anwendbare Russischkenntnisse. Sie lernen z. B., Vergleiche zu ziehen, Angaben zur beruflichen Entwicklung und biografische Angaben zu machen sowie Empfehlungen und Verbote auszusprechen. Ein landeskundlicher Teil vermittelt Einblick in die russische Kultur und Geschichte.

Lehrbuch: Otlitschno! A2. Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ab Lektion 6

HSC35 Anna Hafner
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.30–20.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A209

Russisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Kenntnissen der russischen Sprache. Ziele des Kurses sind vor allem die Entwicklung der Sprechfertigkeit und die Erweiterung des Wortschatzes. Wichtige Grammatikthemen werden wiederholt. Zentrale Bestandteile des Kurses sind das themenbezogene Sprechen und Diskutieren auf Russisch.

Lehrbuch: V.E. Antonova, M.M. Nakhabina, A.A. Tol'stykh. Doroga v Rossiu (pervyj uroven'). Sankt Petersburg. Verlag Zlatoust, 2011. ISBN: 978-5-86547-504-0

HSC37 Natalia Günther
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 17.45 - 19.15 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A212

Russisch für Muttersprachler

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit muttersprachlichen oder nahezu muttersprachlichen Kenntnissen, die der authentischen russischen Sprache bereits begegnet sind (z. B. in der Familie oder durch einen längeren Auslandsaufenthalt) und ihre Kenntisse und Fertigkeiten auffrischen bzw. weiterentwickeln möchten. Der Schwerpunkt liegt auf der erfolgreichen mündlichen und schriftlichen Kommunikation sowohl in privaten als auch beruflichen und anderen offiziellen Kontexten. Es werden Schreib- und Lesekompetenzen aufgebaut, der Wortschatz erweitert und die grammatischen Strukturen vertieft.

Lehrbuch wird im Kurs genannt.

HSC39 Natalia Günther
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 19.30–21.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A212

Niederländisch

Niederländisch Stufe A1 Teil 1

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen, z. B. sich vorzustellen, etwas im Café zu bestellen oder über Hobbies zu sprechen. Sie werden nicht nur die niederländische Sprache lernen, sondern auch die Kultur entdecken.

Lehrbuch: Wat leuk! A1. Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

HSF01 Justine Oosterhuis-van Dam
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A213

Niederländisch Stufe A1 Teil 3

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS-Unterricht oder für Quereinsteiger mit entsprechende Voraussetzungen. Es gibt viele Gründe, sich mit der Sprache des Nachbarlandes zu befassen. Lernen Sie Niederländisch für die praktische Kommunikation. In diesem Kurs lernen Sie über Urlaub und Wetter zu sprechen und sich in einer fremden Stadt zu orientieren. Beim nächsten Urlaub verblüffen Sie schon Ihr Gegenüber, indem Sie in einwandfreiem Niederländisch antworten. Das wär doch was!

Lehrbuch: Wat leuk! A1. Kurs- und Arbeitsbuch Hueber Verlag, ab Lektion 7

HSF03 Linda Olsman-Bergers
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Di, 18.30–20.00 Uhr, ab 22. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A215

Niederländisch für Fortgeschrittene

Es geht weiter! Für alle Freunde der niederländischen Sprache werden wir uns mit weiteren Informationen und Gepflogenheiten aus dem Nachbarland beschäftigen. In diesem Kurs werden A2-Kenntnisse aus 4 Semestern VHS oder anders erworben vorausgesetzt. Wir lernen und kommunizieren auf der Niveaustufe B1. Quereinsteiger sind herzlich willkommen! Unsere Gruppe freut sich über Zuwachs.

Lehrbuch: Wat leuk! B1. Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

HSF05 Ria Nijmeijer
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr ,ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A213

Dänisch

Dänisch Stufe A1 Teil 1

Der Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse richtet sich an alle, die Dänisch vor allem aus praktischen Gründen, z. B. für die Reise, den Beruf oder das Studium erlernen möchten.

Lehrbuch: Dansk for dig
Lehrbuch mit CDs und Arbeitsbuch
Verlag Klett Sprachen

HSF10 Karin Östlund-Schubert
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr
ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Dänisch Stufe A1 Teil 3

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder anders erworben. Sie lernen, sich in Situationen aus Urlaub und Alltag immer sicherer zu bewegen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Dansk for dig, Lehrbuch mit CDs und Arbeitsbuch, Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 8

HSF11 Karin Östlund-Schubert
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Dänisch Stufe A2 Teil 2

Ein Kurs für Lernende mit Vorkenntnissen aus etwa vier Semestern VHS oder anders erworben. Die Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden intensiv geübt, so dass man sich in wichtigen Alltagssituationen in Dänemark und im Kontakt mit Dänen erfolgreich verständigen kann.

Lehrbuch: Dansk for dig, Lehrbuch mit CDs und Arbeitsbuch, Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 13

HSF13 Karin Östlund-Schubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A216

Dansk Konversation

Vi snakker om det danske samfund og giver udfordringer med hensyn til at udtrykke sig mundtligt og skriftligt. Ydermere ser vi DVDs, korte film på nettet, synger sange og afprøver et par madopskrifter. Nye kursister er velkomne.

Tekster og material skal ikke medbringes.

HSF15 Karin Östlund-Schubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr
ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A216

Dänisch für Touristen

Wochenendkurs

Dänisch für Touristen ohne Vorkenntnisse. Im Kurs lernen Sie das Land, die Leute und die Kultur kennen. Sie lernen einfache Wörter und wichtige Redewendungen, die für den nächsten Dänemarkurlaub oder den Einstieg in den Dänischkurs Stufe A1 Teil 2 sehr nützlich sein können.

Unterrichtsmaterial wird gestellt.

ISF17 Karin Östlund-Schubert
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Sa 13. - So 14. Februar 2016
Sa, 10.00–15.00 Uhr, So, 10.00–15.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 45,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Norwegisch

Norwegisch Stufe A1 Teil 1

Sie haben noch nie Norwegisch gelernt und möchten jetzt damit beginnen? In diesem Kurs lernen Sie, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen und vorstellen, etwas über Beruf, Herkunft und Freizeitbeschäftigungen fragen und sagen, eine Verabredung treffen. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Norsk for deg
Lehrbuch mit 2 Audio-CDs und Arbeitsbuch, Verlag Klett Sprachen

HSF20 Theda Elsen
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A117

Norwegisch Stufe A2 Teil 2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier Semestern VHS oder für Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie z. B., über Lebenssituationen und Gesundheit zu sprechen, Überraschung auszudrücken und Ratschläge zu geben. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund.

Lehrbuch:
Norsk for deg, Lehrbuch mit 2 Audio-CDs und Arbeitsbuch, Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 13

HSF23 Hans-Jörg Rieken
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A113

Norwegisch: Leichte Konversation

Sie haben gute Norwegisch-Kenntnisse aus sechs oder mehr VHS-Semestern oder ein Lehrbuch durchgearbeitet? Dann sind Sie hier richtig. Sie können Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Wir trainieren mündliche Konversation und Hörverstehen anhand von aktuellen Zeitungsartikeln und Beiträgen aus Internet und Fernsehen. Dabei werden wir auch Land und Leute noch näher kennenlernen. Nach Bedarf werden einzelne Grammatikthemen wiederholt und geübt.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

HSF25 Theda Elsen, Hans-Jörg Rieken
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr
ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A117

Norsk lesning og konversasjon

Den velprøvde todelingen av timene beholdes: fellesdel med språklige øvelser og grammatiske repetisjoner, deretter gruppearbeid om ulike emner i henhold til deltakernes interesser.

Tekster skaffes av kursledereren.

HSF27 Jochen Pöhlandt
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Schwedisch

Schwedisch Stufe A1 Teil 1

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Javisst!, Hueber Verlag

HSF30 Dan Stratila
Lerngruppe: 10 bis 18 Pers.
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A213

Schwedisch Stufe A1 Teil 3

Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder anders erworben. Quereinsteiger sind willkommen.

Lehrbuch: Javisst!
Hueber Verlag, ab Lektion 9

HSF31 Dan Stratila, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Schwedisch Stufe A2 Vertiefung

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier Semestern VHS oder anders erworben. Nach Abschluss des Lehrbuchs werden wir wesentliche Elemente der bisherigen Stufen wiederholen und vertiefen. Deswegen ist der Kurs für Neueinsteiger mit entsprechendem Vorwissen besonders geeignet. Einen Schwerpunkt des Kurses bildet die mündliche Konversation, auch anhand von aktuellen Zeitungsartikeln und Beiträgen aus Internet und Fernsehen. Dabei werden wir Land und Leute noch näher kennenlernen.

Lehrbuch: Välkomna
(ISBN: 978-3-12-527941-4), Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 13

HSF33 Dan Stratila
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Schwedisch für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen, die sich schon in Alltagssituationen auf Schwedisch verständigen können. Sie erweitern und vertiefen Ihre Kenntnisse.

Lehrbuch: Jaså!, Hueber Verlag

HSF35 Aniko Nagy
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A214

Finnisch

Finnisch Stufe A1 Teil 1

Finnisch ist nicht schwer - nur anders! Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs können Sie die Besonderheiten der finnischen Sprache und Kultur kennen lernen. Sie lernen erste einfache Alltagsgespräche zu führen, so z. B. sich vorzustellen, nach dem Befinden zu fragen, über das Wetter und die Jahreszeiten zu sprechen. Mit einem sehr ansprechenden und klar strukturierten Buch wird Ihnen das Lernen in entspannter Atmosphäre sicher leichtfallen. Wagen Sie den Versuch, machen Sie mit! Tervetuloa! Willkommen!

Lehrbuch:, Suomen mestari 1
Verlag Finn Lectura, Finnland, ab Lektion 1
(Sammelbestellung durch Kursleitung zu Kursbeginn)

HSH01 Mari Aalto
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A113

Finnisch für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen aus ca. acht VHS-Semestern oder entsprechend; Quereinsteiger herzlich willkommen! Wir wiederholen bereits Gelerntes und lernen Neues, so z. B. über Geschichte und Landeskundliches zu berichten. Mit unserem sehr ansprechenden und klar strukturierten Buch wird Ihnen das Lernen in entspannter Lernatmosphäre sicher leichtfallen. Tervetuloa! Willkommen!

Lehrbuch:, Suomen mestari 3
Verlag Finn Lectura, Finnland, ab Lektion 3
(bei Bedarf Sammelbestellung durch Kursleitung zu Kursbeginn)

HSH03 Mari Aalto
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A113

Arabisch

Arabisch Stufe 1

Ein Kurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: USRATI. Lehrbuch für modernes Arabisch Band 1, ISBN: 798-3-19-105243-0
Hueber Verlag, Lektion 1-4

HSH20 Kemel Mawlawi, Lerngr.: 6 bis 18 Pers.
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 21. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A214

Arabisch Stufe 3

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder anders erworben. Quereinsteiger sind ausdrücklich erwünscht!

Lehrbuch:
USRATI. Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1, ISBN: 798-3-19-105243-0
Hueber Verlag, ab Lektion 10

HSH21 Kemel Mawlawi, Lerngr.: 6 bis 9 Pers.
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 21. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A214

Arabisch für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen. Quereinsteiger sind ausdrücklich erwünscht!

Lehrbuch: USRATI.
Lehrbuch für modernes Arabisch, Band 1
Hueber-Verlag, ab Lektion 13

HSH23 Kemel Mawlawi, Lerngr.: 6 bis 9 Pers.
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 23. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A201

Die Kosten für die angegebenen
Lehrbücher
sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie können die Unterrichtsmaterialien beim örtlichen Buchhandel beziehen.

Chinesisch

Chinesisch Stufe 1

Für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Long neu A1-A2.
Kurs- und Übungsbuch
ISBN 3-12-528960-4 und 3-12-528961-1
Verlag Klett Sprachen

HSH40 Xiaomei Wang
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A215

Chinesisch Stufe 3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS. Quereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Chinesisch sprechen lesen schreiben, Band 1, Julius Groos Verlag
ISBN 978-3-87276-860-5, ab Lektion 14

HSH41 Xiaomei Wang
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 07. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A215

Chinesisch Stufe 5

Für Lernende mit Kenntnissen aus vier Semestern VHS oder für Quereinsteiger mit gutem Vorwissen. Herzlich willkommen!

Lehrbuch: Long neu A1-A2.
Kurs- und Übungsbuch
ISBN 3-12-528960-4 und 3-12-528961-1
Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 6

HSH43 Xiaomei Wang
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A215

Chinesisch für Fortgeschrittene

Sie haben die wichtigsten Alltagssituationen erarbeitet, an der VHS mindestens sechs Semester Chinesisch gelernt oder entsprechende Kompetenzen (mind. 400-500 Zeichen) erworben. In diesem Kurs werden Sie Ihre Kenntnisse erweitern und vertiefen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

HSH45 Xiaomei Wang, Lerngr.: 6 bis 9 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A215

Griechisch

Griechisch Stufe A1 Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus einem Semester VHS und an Quereinsteiger auf gleichem Niveau. Die Arbeit mit dem Lehrbuch „Pame! A1" wird fortgesetzt, die Sprachfertigkeiten werden durch praktische Übungen gefestigt.

Lehrbuch: Pame! A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag, ab Lektion 3

HSH60 Evgenia Raptea, Lerngr.: 8 bis 12 Pers.
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A215

Griechisch Stufe A2 Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus vier Semestern VHS oder anders erworben. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Pame! A2, Kurs- und Arbeitsbuch mit CD, Hueber Verlag, ab Lektion 1

HSH61 Aikaterini Vogiatzi
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A209

Griechisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Ergänzend zum Lehrbuch werden Texte, Spiele und Übungen zum freien Sprechen und zur Wortschatzerweiterung angeboten.

Lehrbuch: Pame! A2
Kurs- und Arbeitsbuch mit CD
Hueber Verlag, ab Lektion 7

HSH63 Evgenia Raptea
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A215

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht".

Hebräisch

Hebräisch Stufe A1 Teil 1

Möchten Sie nach Israel reisen? Interessieren Sie sich für das Land und seine Kultur? In diesem Kurs können Sie lernen, erste Alltagssituationen auf Hebräisch zu bewältigen. Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

HSH70 Keren-Miriam Tamam
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A201

Hebräisch Konversation

Sie können sich bereits auf Hebräisch über grundlegende Dinge verständigen. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erhalten die Möglichkeit, sie anzuwenden.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt.

HSH71 Keren-Miriam Tamam
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A201

Hindi

Interessentenliste Hindi Stufe 1

Im zweiten Halbjahr 2015 können wir leider keinen Hindi-Kurs anbieten. Wenn Sie sich hier anmelden, informieren wir Sie über den nächsten geplanten Kurs.

Hindi wird von 295 Mio Menschen gesprochen; das sind 4,46%der Weltbevölkerung. Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und an Wiedereinsteiger mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie lernen, erste einfache Alltagssituationen in Hindi zu bewältigen, sowie Devanagari, die Schrift, in der Hindi geschrieben wird.

HSH80 N.N.

Indonesisch

Indonesisch für Anfänger

Indonesisch ist eine Sprache, die vielerorts in Südostasien benutzt wird. Sie findet Verwendung für Tourismus, Kulturaustausch und Geschäftsreisen in Indonesien und auch während eines Besuchs in Braunschweigs Partnerstadt Bandung. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Unterrichtsmaterial wird im Kurs genannt. Lehrbücher sind nicht in den Kursgebühren enthalten. Sie können die Materialien im örtlichen Buchhandel beziehen.

HSH90 Admi-Landri Schlüter
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 23. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A217

Japanisch

Japanisch Stufe 1

Ein Anfängerkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Japanisch, bitte! Neu - Nihongo de dooso A1-A2, Verlag Klett-Langenscheidt, ISBN: 978-3-12-606971-7

HSI10 Fujiko Spengler, Lerngr.: 10 bis 18 Pers.
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A217

Japanisch Stufe 3

Ein Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS und für Quereinsteiger mit vergleichbarem Kenntnisstand.

Lehrbuch: Japanisch, bitte!
Nihongo de dooso, Band 1,
Klett-Langenscheidt Verlag, ab Lektion 8

HSI11 Fujiko Spengler, Lerngr.: 10 bis 18 Pers.
Mo, 19.40 - 21.10 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A217

Japanisch Stufe 4

Der Kurs richtet sich an Interessenten mit Vorkenntnissen aus drei Semestern VHS und an Quereinsteiger mit vergleichbarem Kenntnisstand.

Lehrbuch: Japanisch, bitte!
Nihongo de dooso, Band 2
Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 11

HSI13 Hiromi Kikuchi, Lerngr.: 10 bis 18 Pers.
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A216

Japanisch Stufe 7

Der Kurs richtet sich an Interessenten mit Vorkenntnissen aus sechs Semestern VHS und an Quereinsteiger mit vergleichbarem Kenntnisstand.

Lehrbuch: Japanisch, bitte!
Nihongo de dooso, Band 2
Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 18

HSI15 Hiromi Kikuchi, Lerngruppe: 8 bis 12 Pers.
Mi, 19.30–21.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.16

Japanisch Stufe 13

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Kenntnissen aus zwölf Semestern VHS und an Quereinsteiger mit vergleichbarem Kenntnisstand. Tanoshiku nihongo benkyo-oshimasho!

Lehrbuch: Japanisch, bitte!
Nihongo de dooso, Band 2
Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 21

HSI17 Hiromi Kikuchi
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Persisch

Persisch für Anfänger

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Wir sprechen Persisch 1
Sujet Verlag, 978-3-944201-23-8

HSI30 Aazam Bahrami
Lerngruppe: 6 bis 9 Personen
Mo, 18.30–20.00 Uhr, ab 07. September 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.13

Thailändisch

Thai Stufe 1

Thailand, das Land des Lächelns, unterscheidet sich in seiner Kultur und Sprache wesentlich von Europa. Dieser Kurs Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Wir beginnen mit der traditionellen Thai Schrift und lernen einfache Wörter, Redewendungen im Alltag, die Grundlagen der Grammatik, einfache Satzstellung und Höflichkeitsformen. Außerdem eröffnet Ihnen der Unterricht interessante und überraschende Einblicke in Kultur und Lebensart der Thais.

Unterrichtmaterial wird im Kurs genannt.

HSI50 Chanida Suadee
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

Thai Stufe 2

Thailand, das Land des Lächelns, unterscheidet sich in seiner Kultur und Sprache wesentlich von Europa. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorkenntnissen aus einem Semester VHS und an Wiedereinsteiger mit entsprechenden Kenntnissen. Neben der traditionellen Thai-Schrift lernen wir einfache Wörter und Wendungen für den Alltag, die Grundlagen der Grammatik, die einfache Satzstellung und Höflichkeitsformen. Außerdem eröffnet Ihnen der Unterricht interessante und überraschende Einblicke in Kultur und Lebensart der Thais.

Unterrichtmaterial wird im Kurs genannt.

HSI51 Chanida Suadee
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum G3.01

Thai für Kinder

Spielerisch und mit viel Spaß! Dieser Sprachkurs ist für Kinder ab 7 Jahren, die zweisprachig - Deutsch und Thailändisch - aufwachsen. Wir lernen mit Hand und Fuß durch Spielen, Singen und Geschichtenerzählen, um einfache Wörter und Sätze zu bilden. Außerdem werden die Kinder Thai-Buchstaben von Huhn bis Eule als wichtige Grundlage für weitere Schritte kennenlernen.

HSI55 Chanida Suadee
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Sa, 11.00–12.30 Uhr, ab 12. September 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 95,- €
Volkshochschule Haus Güldenstraße 21
3. Stock Raum 3.16

Türkisch

Türkisch Stufe A1 Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Sie lernen, sich in ersten einfachen Alltagssituationen zu verständigen.

Lehrbuch: Kolay Gelsin, Lehrbuch mit Audio CD, Verlag Klett Sprachen

HSI70 Erhan Akkoyun
Lerngruppe: 10 bis 18 Personen
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 83,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A301

Türkisch Stufe A1 Teil 2

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit ersten Vorkenntnissen aus einem Semester VHS oder anders erworben. Sie lernen, sich in weiteren einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch:
Kolay Gelsin, Lehrbuch mit Audio CD, Verlag Klett Sprachen, ca. ab Lektion 4

HSI71 Erhan Akkoyun
Lerngruppe: 8 bis 12 Personen
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A301

Türkisch Stufe A1 Teil 3

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern VHS oder anders erworben. Sie lernen, sich in immer mehr Alltagssituationen zu verständigen. Quereinsteiger sind ausdrücklich willkommen!

Lehrbuch:
Kolay Gelsin, Lehrbuch mit Audio CD, Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 6

HSI73 Erhan Akkoyun
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08. September 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A202

Türkisch Stufe A2 Teil 1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen aus drei Semestern VHS oder anders erworben. Sie lernen, sich in immer mehr Alltagssituationen zu verständigen. Quereinsteiger sind ausdrücklich willkommen!

Lehrbuch:
Kolay Gelsin, Lehrbuch mit Audio CD, Verlag Klett Sprachen, ab Lektion 8

HSI75 Erhan Akkoyun
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A202

Ungarisch

Ungarisch Stufe A1 Teil 1

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie lernen z. B., wie man jemanden begrüßt und sich vorstellt und weitere nützliche Wendungen für einfache Alltagssituationen sowie typische Laute und Buchstabenkombinationen der ungarischen Sprache. Darüber hinaus erhalten Sie Einblick in die landestypische Kultur.

Lehrbuch: Szóbeszéd A1. Verlag Klett Sprachen, ISBN: 978-3-12-528570-5

HSI80 Emöke Abay
Lerngruppe: 5 bis 8 Personen
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
9 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 104,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A209

www.facebook.com/vhsbs

2. Halbjahr 2015

Kommunikation und Gesundheit Seite 50

Kommunikation und Rhetorik Seite 50

Arbeitstechniken, Lernstrategien Seite 52

Persönlichkeitsbildung, Psychologie Seite 53

Philosophie , Östliche Weisheit Seite 54

Staatstheater Seite 55

Kulturgeschichte / Literatur Seite 56

Gitarre, Tanz Seite 58

Zeichnen und Malen Seite 59

Modezeichnen Seite 61

Kreatives Gestalten Seite 63

Natur, Fotografie Seite 64

Wein und Kultur Seite 67

Gartenkultur Seite 68

Dietmar Giebel
Programmbereichsleiter

Kirsten Martin
Sachbearbeiterin

Kommunikation und Gesundheit

Hohe berufliche und private Anforderungen machen heute selbstsicheres Auftreten und Redegewandtheit immer wichtiger. Aber auch die Möglichkeit, gedanklich und körperlich abzuschalten gewinnt an Bedeutung.

Diese Kursreihe der Volkshochschule verbindet die beiden Bereiche „Kommunikation" und „Gesundheit". Sie erfahren, wie Sie im beruflichen und privaten Alltag Anforderungen und Standpunkte besser erkennen und Ihre eigene Meinung klar kommunizieren und wirksam vertreten. Darüber hinaus erlernen Sie gezielte Techniken und Methoden zur körperlichen und geistigen Entspannung.

Die Seminarreihe setzt sich aus insgesamt vier Wochenendmodulen zusammen. Pro Halbjahr werden zwei Module angeboten. In jedem der 4 Module findet ein Abschlusskolloquium (15:00 - 16:00 Uhr) statt.

Nachdem Sie alle vier Module besucht haben, erhalten Sie ein Zertifikat. Wenn Sie alle 4 Module besuchen, erhalten Sie auf das 4. Modul 50 % Ermäßigung.

Kommunikation und Rhetorik

Die richtugen Worte im richtigen Moment

Wochenendseminar

Schlagfertigkeit im Gespräch kann gelernt werden. Wer will dies nicht: Souverän bleiben auch in schwierigen Gesprächssituationen, selbst in der kommunikativen Enge noch rhetorisch geschickt sprechen, mit den Elementen von Humor, Witz und einer entsprechenden Portion Schlagfertigkeit gekonnt kontern? Wir befassen uns mit fairen und unfairen Gesprächsstrategien, der Körpersprache, mit direkter Provokation in Gesprächen sowie mit gängigen Floskeln, die viele Gespräche schnell ins Unverbindliche abgleiten lassen, hören auch blöde Sprüche und kontern gekonnt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

HPP02 Irene Merbitz-Flentje
Sa 12. - So 13. September 2015
Sa, 09.00–17.15 Uhr
So, 09.00–15.15 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 103,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Rhetorik - Intensivkurs

Wochenendseminar

Mit jedem Wort, das wir sprechen, sagen wir nicht nur etwas über einen Gegenstand oder Sachverhalt - sondern mit jedem Wort sagen wir etwas über uns selbst aus. Wir werden nach unserer Sprache eingeschätzt. Wir zeigen durch unseren Atem, durch Tonhöhe und Klangfarbe unserer Stimme unser augenblickliches Gefühl und durch Wortwahl, Stil und Betonung, ob wir redegeübt, sicher und informiert sind. In diesem Kurs werden Regeln zur Rhetorik, zu Atem- und Vortragstechniken sowie zum freien Reden und sicheren Auftreten erarbeitet.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

HPP03 Theresia Fehrenbacher
Sa 26. - So 27. September 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr
So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 115,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Stress- und Selbstmanagement,

Work-Life-Balance, Zeitmanagement

Wochenendseminar

Wie lassen sich Wünsche in erreichbare Ziele verwandeln? Wie in der Hektik des Tagesgeschehens den Überblick behalten? Wie lassen sich Sicherheit und Klarheit für eigenes Handeln erarbeiten? Wodurch bekomme ich Beruf, Privatleben und Gesundheit ins Gleichgewicht?! Wodurch gestalte ich meine Lebensprozesse. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Modul der Reihe „Kommunikation und Gesundheit".

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

HPP04 Theresia Fehrenbacher
Sa 10. - So 11. Oktober 2015
Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15:00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

... auch mal NEIN sagen

Wochenendseminar

Vielleicht vermeiden Sie es, Ihre Haltung in Worte zu fassen, um nicht „anzuecken". Obwohl Sie glauben, so „besser durchzukommen", werden Sie durch diese Art der Kommunikation in Wirklichkeit geschwächt, weil Sie Ihre Stärken nicht zeigen. Denn Das JA und das NEIN sind zwei Seiten ein und derselben Medaille. Nur wer positiv denkt, kann auch überzeugen und Grenzen setzen. Nur wer NEIN sagt, kann auch bejahen. Sie lernen, im Vertrauen auf sich selbst, die eigenen Ideen zu verkörpern und auszusprechen. Der Kurs bietet die Gelegenheit, im geschützten Raum herauszufinden, wie viel Mut tatsächlich in Ihnen steckt. Inhalte: Sätze so formulieren, dass Selbstbewusstsein erkennbar wird, „sabotierende" Worte umwandeln und die Körpersprache entwickeln, Strategien individuell klären, Werte/Berechtigungen/Dramadreieck + Rollendistanz, ruhig reflektieren und Erfahrungen austauschen. Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden. Zusätzliche Materialkosten: 6,00 €.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

HPP06 Christoph Teschner
Sa, 24. Oktober 2015, 10.15 - 17.00 Uhr
So, 25. Oktober 2015, 10.15 - 15.15 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 91,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Wir, ich und die Anderen jetzt und hier!

Wochenendseminar

Lernen Sie anhand verschiedener Methoden der Kommunikation, was es heißt ich selbst zu sein, wann ist man das überhaupt? Wann stellen wir uns auf andere Situationen ein, unsere Beziehung zu den Anderen oder zu sich selbst. Wir arbeiten an kurzen Szenen, Videos, Fotos in innen und außen Szenarien, individuell sowie auch in der Gruppe. Inhalt: Tabus brechen, Einführung in die Sprach- und Stimmtechnik, eigene Sprech- und Ausdrucksmuster, durch Entspannung und Bewegung ein neues Wohlgefühl des eigenen Körpers entdecken, Missverständnisse erkennen und vermeiden, Distanz und Annäherung zu den Anderen, Erfolgreich sein ohne Scheuklappen, wie bringe ich Beruf und Familie unter einen Hut? (Gender Mainstreaming)

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Bitte mitbringen:
Schreibmaterial, bequeme Kleidung

HPP08 Zully Eldag Cidarer
Fr, 06. November 2015, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 07. November 2015, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 70,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Kursleiter-Qualifikation

Alle unserre Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung

Zielsetzung des Seminars ist die Entwicklung und Verbesserung der Dialogfähigkeit: Sowohl im Privat- als auch im Berufsleben lernen, konstruktiver und effizienter zu kommunizieren - Redehemmungen überwinden - selbstbewusst sprechen - sich klar und verständlich ausdrücken - überzeugen statt überreden. Schwerpunkt ist dabei das Herausfiltern und Fördern persönlicher Stärken und Fähigkeiten. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Modul der Reihe „Kommunikation und Gesundheit".

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

HPP10 Theresia Fehrenbacher
Sa 07. - So 08. November 2015
Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15:00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Lob und Tadel richtig angebracht

- Feedbackregeln lernen und anwenden

Wochenendseminar

Zwischen „Alles super" und „Was machst Du denn da?" verbirgt sich das, was konstruktives Feedback genannt wird. Mitarbeiter wünschen sich einen respektvollen Umgang und benötigen Richtungsweiser in Form von Rückmeldungen. Wie Lob richtig ankommt und Kritik nicht verletzt, sondern fördert erfahren wir in diesem Seminar. Und immer, wenn es um Kommunikation geht, sind Spaß und das ein oder andere „Aha-Erlebnis" garantiert.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen

HPP12 Melanie Knies
Fr, 13. November 2015, 17.30–20.45 Uhr
Sa, 14. November 2015, 09.00–18.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 91,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Mein Image verbessern - beruflich und privat

Wochenendseminar

Mit verschiedenen der Kommunikation werden wir die Fremd- und Selbstwahrnehmung in Übereinstimmung bringen. Wir arbeiten mit kurzen Szenen, Videos und Fotos. Aus der Vielzahl verschiedener Auftrittsmöglichkeiten finden Sie heraus, wie Sie auf Andere wirken und was gut zu Ihnen und Ihrer Persönlichkeit, beruflich sowie auch privat passt. Seminarinhalte: Wie reagiere ich auf Feedback?, Wie wirke ich auf Vorgesetzte, Mitarbeiter und auf mein privates Umfeld?, Wie wirke ich in der Gruppe?, Wie beurteilen andere Menschen meine Stärken und Schwächen?, Ist mein Image angeschlagen, wenn ja wie kann ich es verbessern?, Die Macht der Meinungen. Am Samstag haben Sie die Gelegenheit, Fotos von sich durch einen professionellen Fotografen anfertigen zu lassen. Die Aufnahmen können beim Fotografen erworben werden.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

HPP14 Zully Eldag Cidarer, N.N.
Fr, 20. November 2015, 19.00–21.15 Uhr
Sa, 21. November 2015, 14.00–18.00 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 70,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Selbstbehauptung und Selbstsicherheit im Beruf - Gesprächsführung

Wochenendseminar

Der Beruf konfrontiert uns täglich mit neuen Anforderungen. Die unterschiedlichsten Einflüsse bestimmen unser Vermögen diese Anforderungen zu bewältigen, eigene Positionen darzustellen und durchzusetzen, auch mit Ablehnung umgehen zu können und Kompromisse schließen zu können. Mit Hilfe verschiedener Handlungsmöglichkeiten können wir lernen uns im Berufsumfeld selbstbewusst und erfolgreich zu behaupten. Des Weiteren erfahren die Teilnehmer/-innen, wie Sprache und Körpersprache wirken, trainiert und richtig eingesetzt werden können, das Selbstbewusstsein im beruflichen Alltag gestärkt und damit ein sicheres Auftreten und eine sympathische und überzeugende Ausstrahlung erzielt werden kann. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Modul der Reihe „Kommunikation und Gesundheit".

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

HPP16 Theresia Fehrenbacher
Sa 21. - So 22. November 2015
Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15:00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Entspannungstechniken, Motivation - motiviert sein und motivieren

Was ist in meinem Leben wirklich wertvoll? Was treibt mich an? Welche Lebensmotive bewegen mich? Welche Entspannungstechniken unterstützen mich dabei und helfen mir, meine Ziele zu erreichen? Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Modul der Reihe „Kommunikation und Gesundheit".

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

HPP18 Theresia Fehrenbacher
Sa 28. - So 29. November 2015
Sa 09.00–18.00 Uhr
So 09.00–16.00 Uhr (bzw. 15:00 Uhr falls keine Teilnahme am Abschlusskolloquium)
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 128,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

Sich selbst souverän präsentieren

Wochenendseminar

Von Schauspielern und Schauspielerinnen erwarten wir Bühnenpräsenz. Und wir? Wir stehen im Rahmen unserer Arbeit auch auf der Bühne, auf ganz unterschiedlichen Schauplätzen und in vielfältigen Rollen, in Situationen mit Klienten/-innen, Kunden/-innen, Kollegen/-innen oder Vorgesetzten. Wir wissen, dass der erste Eindruck zählt und der letzte Eindruck bleibt! Um souverän agieren zu können ist wichtig, sich der jeweiligen Rolle und des Status der Beteiligten bewusst zu sein. Zudem gibt es hilfreiche Techniken, um einen professionellen, authentischen und lebendigen Eindruck beim Anderen zu erzielen. In diesem Seminar nutzen wir Feedback und praktische Übungen, um den eigenen Auftritt weiterzuentwickeln. Dabei geht es z. B. um folgende Inhalte:

- Statusarbeit (In welcher Rolle bin ich?)
- Unsere äußere Hülle (Was Kleidung mit uns macht)
- Erfolgsfaktor Körpersprache
- Schauspieltechnik
- Interaktion / Improvisation
- Sprache entrümpeln

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

HPP19 Irene Merbitz-Flentje
Sa 05. - So 06. Dezember 2015
Sa, 09.00–16.30 Uhr
So, 09.00–14.30 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 91,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Grundkurs Rhetorik: Freie Rede - Sicheres Auftreten

Wochenendseminar

Ziel des Lehrgangs ist, Stimme und Sprache zu entwickeln sowie die nötige Sicherheit in Gesprächen, Diskussionen, Vorträgen, Zwiegesprächen und in der „Freien Rede" zu erlangen. In gemeinsamen Gesprächen werden die Kursteilnehmer/-innen selbst Beurteilungsmaßstäbe für richtiges und gutes Sprechen erarbeiten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

HPP20 Theresia Fehrenbacher
Sa 19. - So 20. Dezember 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 115,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Eine bildende Geschenkidee …

Kommunikation und Rhetorik Bildungsurlaub Wochenseminare

Die folgenden Seminare stehen allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Die Seminare sind von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Rhetorik - Intensivkurs

Wochenseminar/Bildungsurlaub

In diesem Intensiv-Seminar werden Regeln zur Rhetorik, Stilmittel, Diskussions- und Verhandlungstechniken, Vortrags- und Atemtechniken gemeinsam erarbeitet und vorgestellt. Entspannungstechniken sowie Arbeit mit Video dienen der Verminderung von Redeängsten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

HPP43BU Theresia Fehrenbacher
Mo 12. - Fr 16. Oktober 2015
08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

IPP44BU Theresia Fehrenbacher
Mo 23. - Fr 27. Mai 2016
08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Effektive Kommunikation - sichere Gesprächsführung

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Redehemmungen überwinden - selbstbewusst sprechen - sich klar und verständlich ausdrücken - sich in ein Gespräch einschalten. Aufbau eines Redebeitrages, Pro- und Contra-Debatte, Mimik und Gestik, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele mit Videoeinsatz.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

HPP45BU Theresia Fehrenbacher
Mo 16. - Fr 20. November 2015
08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Selbstbehauptung im Beruf

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Der Beruf konfrontiert uns täglich mit neuen Anforderungen. Die unterschiedlichsten Einflüsse bestimmen unser Vermögen diese Anforderungen zu bewältigen, eigene Positionen darzustellen und durchzusetzen, auch mit Ablehnung umgehen zu können und Kompromisse schließen zu können. Mit Hilfe verschiedener Handlungsmöglichkeiten können wir lernen uns im Berufsumfeld selbstbewusst und erfolgreich zu behaupten. Des weiteren erfahren die Teilnehmer/-innen, wie Sprache und Körpersprache wirken, trainiert und richtig eingesetzt werden können, das Selbstbewusstsein im beruflichen Alltag gestärkt und damit ein sicheres Auftreten und eine sympathische und überzeugende Ausstrahlung erzielt werden kann.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

IPP46BU Theresia Fehrenbacher
Mo 25. - Fr 26. Januar 2016
08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Effektive Kommunikation - sichere Gesprächsführung

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Redehemmungen überwinden - selbstbewusst sprechen - sich klar und verständlich ausdrücken - sich in ein Gespräch einschalten. Aufbau eines Redebeitrages, Pro- und Contra-Debatte, Mimik und Gestik, Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele mit Videoeinsatz.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

IPP47BU Theresia Fehrenbacher
Mo 07. - Fr 11. März 2016
08.00–15.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Arbeitstechniken, Lernstrategien

Gedächtnis- und Konzentrationstraining

Dieses Seminar soll Wege aufzeigen, wie Sie diese Neugier und den Spaß am Lernen durch gezieltes Konzentrations- und Gedächtnistraining für sich (wieder)entdecken und sich dadurch persönlich motivieren. Erst wenn bewusst ist, wie Gedächtnis funktioniert, können wir das enorme Potenzial unseres Gehirns richtig nutzen. Uns wird immer gesagt, was wir alles behalten und lernen müssen und selten wie. Mit den richtigen Methoden steigern Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Gedächtnisses, motivieren sich und erleichtern sich den Büro- und Arbeitsalltag. Wichtige Dinge wie Erledigungen, Termine, Wege, Namen und Gesichter können Sie sich mit Gedächtnistraining und Mnemotechniken zuverlässig merken, mit Leichtigkeit erlernen Sie Daten, Zahlen, Statistiken, Paragraphen, Formeln oder Fachausdrücke, die Sie dauerhaft im Gedächtnis behalten. Dazu werden die wichtigsten Lerntechniken für das Langzeitgedächtnis vorgestellt. Ziel ist es, den Gebrauch der rechten kreativen Gehirnhälfte zu fördern und das Zusammenwirken beider Gehirnhälften anzuregen. Inhalte:

Aufbau und Funktionsweise unseres Gehirns/Gedächtnis; Positive und negative Einflüsse auf die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung; Effektive Nutzung des Gehirns und des Gedächtnisses; Techniken zur Verbesserung der Gedächtnis- und Konzentrationsleistung; An- und Entspannungsübungen; Aktives Erinnern, Lesetechniken

Teilnehmerzahl: 10 - 16 Personen

HPP55 Kirsten Kadenbach
Fr, 11. Dezember 2015, 17.00–20.15 Uhr
Sa, 12. Dezember 2015, 09.00–18.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 122,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Speed Reading

Speed Reading - trainieren Sie Ihre Augenbewegung und erfassen Sie Texte schneller! Das Auge kann die meisten Texte mit hoher Geschwindigkeit aufnehmen und das Gehirn den aufgenommenen Text bei höheren Geschwindigkeiten (ab 400 Wörter pro Minute) sogar besser verarbeiten als bei normaler Lesegeschwindigkeit (ca. 200 Wörter pro Minute). Es ist verblüffend, wie schnell Sie sich über die Bedeutung mancher Textteile orientieren und ihre Lesetiefe darauf einstellen können.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen

Bitte mitbringen:
1 Tageszeitung oder Zeitschrift,
1 Roman, Schreibwerkzeug (Block, Stifte),
2 Essstäbchen/Stricknadeln o.ä.

HPP58 Bernhard Schwietering
Sa 14. - So 15. November 2015
Sa, 09.00–14.00 Uhr
So, 09.00–14.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 68,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Persönlichkeitsbildung, Psychologie
Bildungsurlaub Wochenseminar

Resilienz: Innere Stärke im Berufs- und Privatleben

Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen des Lebens zu meistern, inneres Wohlbefinden und/oder effektive Austauschbeziehungen mit der Umwelt zu stärken. Es geht darum, sein Leistungsvermögen adäquat zu steuern und Ziele zu verfolgen, die dem Leben Sinn geben. Resilienz hat das Ziel, dass die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen so eingesetzt werden, dass damit die Kraft eines Menschen und seines Potenzials im Unternehmen und Privatleben wirkungsvoll zum Einsatz kommen. Mit Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Körpersprache drücken wir Empathie aus und wie wir unsere Umwelt wahrnehmen.

Wie können Sie den Belastungen im Lebensalltag effektiv entgegen treten? Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren stark verdichtet. Menschen reagieren darauf unterschiedlich. Während der eine „ausbrennt" blüht ein anderer förmlich zu seiner Höchstform auf. Wieso aber bewältigen manche Menschen Stress besser, als andere? Es sind nicht die Situationen, die beim Einzelnen ein Stressgefühl erzeugen. Vielmehr sind es die individuellen Sicht- oder Denkweisen auf diese Situationen. Jeder Mensch kann seine Gefühle und sein Denken beeinflussen, um mit schwierigen Herausforderungen besser umzugehen. Werden Sie sich Ihrer eigenen Denk- und Handlungsmuster bewusst. Erarbeiten Sie verschiedene Lösungsmöglichkeiten, um darauf Einfluss zu nehmen. Zudem werden Strategien entwickelt wie diese erfolgreich im Alltagsleben umgesetzt werden können.

Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen.

Das Seminar steht allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Das Seminar ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

HPS02BU Ina Born
Mo, 07. September 2015, 09.00–16.00 Uhr
Di, 08. September 2015, 09.00–16.00 Uhr
Mi, 09. September 2015, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 149,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Persönlichkeitsbildung, Psychologie

Lustvoller leben! Wie man es schafft, Firma und Familie zu überleben, ohne seelisch zu zerbrechen!

Mit welchen Strategien man entspannter mit den Anforderungen des Arbeitsalltags und des modernen Familienlebens umgehen kann, zeigt das humorvolle Seminar des Soziologen und Publizisten Torsten Reters („Geld oder Seele?"). Dabei werden Schlagworte wie „Burn out", „Work-Life-Balance", „Krisen-Management", „Zeitfallen" und „Halbierter Kapitalismus" auf verständliche Weise genutzt, um Wege zu mehr Gelassenheit, Optimismus im Umgang mit Firma, Familie und anzudenken. „Meister des Lebens" - wie Erich Fromm oder Tom Hodgkinson - zeigen wie man aus der Tretmühle der Alltagspflichten über ein neues Denken zu mehr Müßiggang und Kreativität findet!

Teilnehmerzahl: 10 bis 20 Personen.

HPS04 Dr. Torsten Reters
So, 11.00–16.00 Uhr am 13. September 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 39,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Mehr Selbstbewusstsein

Mangelndes Selbstbewusstsein, Schüchternheit, Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle können einem das Leben schwer machen. Die Angst, sich zu blamieren, zu versagen, abgelehnt zu werden oder etwas falsch zu machen, bremst die Lebensfreude. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Fragen: Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken, aufbauen, verbessern ?, Was kann mir helfen, mir mehr zuzutrauen, mich selber besser akzeptieren zu können und zu mir zu stehen ?, Wie kann ich meine Stärken entdecken ? Sie bekommen Anregungen für den Alltag, wie sie jeden Tag etwas für ihr Selbstbewusstsein tun können.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Bitte mitbringen: Schreibzeug

HPS06 Christiane Gentner
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 10. Oktober 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 55,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Psychologie für Neugierige

Die Psychologie - oder auch Seelenkunde - ist eine Wissenschaft die sich mit dem Erleben, dem Verhalten und der lebensgeschichtlichen Prägung eines gesunden Menschen beschäftigt. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Menschen die sich auf einfache, aber verständlich erklärte weise diesem Themengebiet nähern möchten. Es handelt sich hierbei um einen Bildungskurs für psychologische Laien,- nicht um einen Selbsthilfekurs für bereits bestehende psychische Erkrankungen. An drei Abenden wollen wir uns mit Themen wie seelische Gesundheit und deren Erhaltung, Persönlichkeit und der Funktion der Seele beschäftigen. Jeder Abend beginnt mit einem theoretischem Teil, aber auch die Vertiefung und Beantwortung von Fragen, bzw. der gemeinsame Austausch über das Gehörte soll nicht zu kurz kommen. Wer sich schon immer einmal mit Psychologie, mit sich selbst und/oder dem Mensch-sein im Allgemeinen beschäftigen wollte ist hier herzlich willkommen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

HPS08 Stefanie Scharf
Mo, 02. November 2015, 18.30–21.00 Uhr
Mo, 09. November 2015, 18.30–21.00 Uhr
Mo, 23. November 2015, 18.30–21.00 Uhr
3 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 59,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt einen Weg, gerade dann mit dem anderen in Verbindung zu bleiben, wenn es schwierig wird. Denn nur wenn wir in Verbindung sind und bleiben, können Lösungen gefunden werden, die die Bedürfnisse und Interessen beider Parteien berücksichtigen. Indem mir klar wird, was ich im Kontakt brauche und was mir wichtig ist, kann ich mich so ausdrücken, dass die Wahrscheinlichkeit stiegt, auch wirklich gehört zu werden. In diesem Kurs lernen Sie die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen, mit deren Hilfe wir uns sowohl klären und ausdrücken als auch dem anderen empathisch zuhören können. Wir arbeiten mit abwechslungsreichen Übungen und Methoden, damit das Lernen auch bei ernsten Themen Spaß macht.

Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Personen

HPS10 Uta Wacker
Fr, 27. November 2015, 16.00–19.30 Uhr
Sa, 28. November 2015, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 94,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Kulturfest
18. September – ab 16.30 Uhr
gemeinsam feiern
in der Vhs Heydenstraße

„Single, trau dich!“ - Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen

Ganz gleich, wie alt Du bist: das Seminar bietet dir die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennen zu lernen. Gemeinsam entwickeln wir Schritte zu einer heiteren Lebenskunst. Wir besprechen, wie man das Eis zum anderen Menschen bricht und wie Beziehungen wirklich funktionieren. Der Kurs hilft Dir, neue Anregungen für dein Leben zu finden, Hemmungen abzubauen und - nicht nur in Liebesdingen - selbstbewusst aktiv zu werden.

Teilnehmerzahl: 10 bis 20 Personen.

HPS12 Dr. Torsten Reters
So, 11.00–16.00 Uhr am 13. Dezember 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 39,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Philosophie

Themen der abendländischen Philosophie - der Mensch

Nach der provokanten These von Michel Foucault wird der Mensch erst mit der Moderne zu einem Gegenstand des Denkens gemacht. Schon diese These gibt Anlass, über den Menschen nachzudenken. Im abendländischen Philosophieren wurden zwar die Seele, der Geist, das Bewusstsein thematisiert, so dass der Mensch dann immer nur bestimmt wurde von diesem Bewusstsein, diesem Geist, dieser Seele, aber niemals vor der Moderne scheint der Mensch sich selbst als Maß der Dinge beweisen zu wollen. Die Wendung zum Menschen dürfte dort eintreten, wo sein Leib das Feld der Philosophie betritt - und wir nun danach fragen, wer oder was der Mensch nun ist. Diese Frage stellt sich, wenn wir die Spanne von der tradierten Vernunftbestimmung bis zu den modernen Versuchen aufnehmen, welche Alternativen anbieten, um vielleicht in der Gehirnforschung zum Problem der Existenz des Menschlichen überhaupt zu führen. Zum Seminar wird eine Textzusammenstellung vorgelegt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

HPT02 Dr. Josef Thomas
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 94,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Das neue Programm

www.kräuterschule-braunschweig.de

Philosophie aktuell - Benjamin R. Barber: Consumed

„Erstmals in der Geschichte glaubt eine Gesellschaft, dass ihr ökonomisches Überleben von einer Kultur abhängt, die Infantilisierung statt Reife und Verantwortlichkeit fördert. Kinder werden zu Konsumenten und Erwachsene zu infantilen Jägern der günstigsten Konsumgüter gemacht. Der Konsuminfantilismus braucht ein infantiles Ethos. weil er das Einfache dem Komplexen vorzieht und Spaß und Freizeit statt Disziplin und Verzicht privilegiert. Mit einer Ideologie der Privatisierung und einer Homogenisierung des Geschmacks stützt dieses Ethos den Konsumkapitalismus, wenn auch auf Kosten der Kultur und um den Preis einer wachsenden Gefährdung des Kapitalismus selbst.“ Literatur: Benjamin R. Barber: Consumed. München 2007.

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

HPT04 Dr. Josef Thomas
Mo, 17.45 - 19.15 Uhr
ab 14. September 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 64,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Geschichte der Philosophie im Überblick

Teil 5: Philosophie im Mittelalter (2. Teil)

Wer sich bisher noch nicht mit Philosophie beschäftigt hat und einen ersten Eindruck von der „Liebe zum Wissen/zur Weisheit“ gewinnen möchte, für den ist dieser Kurs genau das Richtige. Aber auch „Geschultere“ können hier die Grundlagen unseres europäischen Selbstverständnisses noch einmal durchwandern. Denn - wie Heraklit schon wusste - ist ein zweiter, dritter oder auch vierter Durchgang, nicht mit dem ersten vergleichbar. Im 5ten Teil des Kurses nehmen wir die Epoche der „Hoch-“ und der „Spätscholastik“ genauer in den Blick. Namen, wie Albertus Magnus, Thomas von Aquin oder Wilhelm von Ockham u. a. sind hier die des Bedenkens würdigen Gestalten. In jedem Fall wird auch dieser Kurs wieder ein Erlebnis und nicht nur ein Hinzugewinn von noch mehr Fakten sein. Geist und Seele werden hier gefordert und angesprochen. Vor allem aber soll er Freude über den eigenen Erkenntnisfortschritt bewirken.

Teilnehmerzahl: 10 bis 18 Personen.

HPT06 Dr. Helmut Blöhbaum
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 64,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Östliche Weisheit

Achtsamkeit im Alltagserleben - Meditationsübungen auf buddhistischer Grundlage

Ein höherer Grad von Bewusstheit und Achtsamkeit im Erleben alltäglicher Situationen kann - recht eingeübt - zur Verminderung innerer und äußerer Konflikte führen. Nicht zuletzt wird die eigenen Lebensgestaltung von größerer Klarbewusstheit bestimmt. Ein genaues vorurteilfreies Hinschauen auf das, was wir mit dem Körper tun und was im eigenen Geist auftaucht steht am Beginn eines solchen Weges. Die Lehre Buddhas, gibt dazu die weit führenden Hinweise, die auch das Getäuschtsein über die uns nicht wohltuenden Konsequenzen des Handelns in den Blick nimmt.

Teilnehmerzahl: 8 bis 18 Personen.

HPT12 Dagmar Doko Waskönig
Sa, 9.00–16.00 Uhr am 05. Dezember 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Eine bildende Geschenkidee …

Staatstheater Schauspiel

Theater erleben: Schauspiel!

Liebe Theaterfreunde,

auch im Herbstsemester 2015 lassen wir Sie exklusiv hinter die Kulissen unserer Theaterarbeit blicken, stellen Ihnen Stücke, Autoren, Regisseure und Inszenierungskonzepte vor und bringen Sie spätestens zum Nachgespräch mit unseren Künstlerinnen und Künstlern zusammen. Vier Inszenierungen im Großen und Kleinen Haus stehen auf dem Plan, zu denen Chefdramaturg Axel Preuß sowie die Dramaturginnen Christine Besier und Charlotte Orti ca. eine Woche vor Vorstellungsbesuch Hintergründe liefern. Im Anschluss an die Vorstellung laden wir Sie im Foyer oder in der Theaterkantine zum Gespräch über das Gesehene ein. Bitte beachten Sie, dass jede Vorstellung aus Verbuchungsgründen terminlich nur einmalig und bis spätestens einen Tag vor dem Vorbereitungsabend getauscht werden kann.

Vorstellungen und Termine finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-braunschweig.de im Bereich „Gesellschaft und Kultur", Seite „Staatstheater".

HKC02 Axel Preuß, Christine Besier, Charlotte Orti von Havranek
Mi, 20.00–21.30 Uhr ab 7. Oktober 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 108,- €
inkl. Vorstellungsbesuche
Staatstheater Braunschweig, Großes Haus
Am Theater, 38100 Braunschweig

Staatsthater Musik und Tanz

Theater erleben: Musiktheater und Tanz!

Berühmtes - Außergewöhnliches - Spannendes.

Auch im Wintersemester 2015/2016 bieten das Staatstheater Braunschweig mit dem Volkshochschulkurs „Theater erleben!" das ganz besondere und etwas andere Theatererlebnis an: Hören und sehen Sie sich bei exklusiven Einführungen hinein in die großen Werke des Musiktheater-Repertoires. Erleben Sie im Tanztheater, wie ein vollkommen neues Stück entsteht. Werfen Sie „Backstage" den Theatermachern bei ihrer Arbeit einen Blick über die Schulter. Genießen Sie die Aufführungen und kommen Sie danach mit unseren Künstlern ins Gespräch.

Weitere Informationen zu „Theater erleben!" sowie zu den Stücken und Preisen erhalten Sie bei der Volkshochschule Braunschweig (Tel: 0531 / 2412-0 sowie auf der Homepage: www.vhs-braunschweig.de)

Alle Einführungen finden jeweils um 20.00 Uhr in der Kantine des Staatstheaters statt.

Alle Vorstellungen beginnen jeweils um 19.30 Uhr im Großen Haus.

Für alle neuen Teilnehmer: erstmaliger Treffpunkt ist der Bühneneingang im Großen Haus

Bitte beachten Sie, dass jede Vorstellung aus Verbuchungsgründen terminlich nur einmalig getauscht werden kann und dass sich die oben genannten Vorstellungs- und Einführungsermine aus dispositionellen Gründen eventuell noch ändern könnten. Alle Einführungen werden aber auf jeden Fall an Donnerstagen stattfinden.

Peer Gynt

Oper von Werner Egk

Musikalische Leitung Georg Menskes

Inszenierung Dietrich Hilsdorf

Bühne Dieter Richter

Kostüme Renate Schmitzer

Chor Georg Menskes

Der Träumer und Phantast Peer Gynt verfolgt das Ziel, Reichtum anzusammeln und schließlich Kaiser der Welt zu werden. So begibt er sich auf eine Reise um die Welt und trifft bald auf die zynischen, amoralischen Trolle. Er kann sich deren Manipulation nicht entziehen und wird selbst immer skrupelloser. Seine Reise entpuppt sich schließlich als Suche nach dem Sinn der eigenen Existenz.

Durch die Verwendung verschiedener Musikstile und eine theatrale Verdichtung der Handlung ist es Werner Egk gelungen, Ibsens Werk dramatisch und mitreißend für die Musiktheaterbühne zu adaptieren.

Vorbereitungsabend:
01. Oktober 2015, 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kantine des Staatstheaters

Besuch der Vorstellung: 11. Obtober 2015, 19.30 Uhr im Großen Haus

Nachbesprechung
im Anschluss an die Vorstellung

Rasender Stillstand

Drei Tanzstücke

Konzept und Choreografie
Gregor Zöllig und Urs Dietrich

Bühne und Kostüme
Imme Kachel und Alfred Peter

„Rasender Stillstand" ist der Auftakt zu einem dreiteiligen Tanzabend und befasst sich mit der Vereinzelung des Menschen durch den permanenten Gebrach von Kommunikationsmedien. Im zweiten Teil „coincidance" ist der Titel Programm: Choreograf Urs Dietrich kommt nach Braunschweig, wo er auf eine ihm ungewohnte Umgebung und auf völlig neue Menschen trifft. So wird diese Ausgangssituation für ihn Thema und Material zugleich sein. Im dritten Teil gibt „Speedless" einen Einblick in Arbeitswelten unter dem Aspekt des Zeitverlustes. Immer schneller drehen sich die Uhren der Produktivität. Doch ist der Mensch in der Lage, diesem Druck standzuhalten?

Vorbereitungsabend:
05. November, 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kantine des Staatstheaters

Besuch der Vorstellung: 11. November 2015, 19.30 Uhr im Großen Haus

Nachbesprechung
im Anschluss an die Vorstellung

Ragtime

Musical von Terrence McNally, Stephen Flaherty und Lynn Ahrens

mit englischen Songtexten und deutschen Dialogen

Musikalische Leitung Georg Menskes Inszenierung Philipp Kochheim

Bühne Thomas Gruber Kostüme Mathilde Grebot Choreografie Kati Farkas

New York, zu Beginn des 20. Jahrhunderts: Die Schicksalslinien dreier Menschen und ihrer Familien treffen hier aufeinander: Der schwarze Pianist Coalhouse Walker Jr. verlangt nach gesellschaftlicher Anerkennung, wird jedoch zum Opfer von rassistischer Gewalt und driftet schließlich selbst in die Illegalität ab. Der jüdische Einwanderer Tate versucht, in der Neuen Welt Fuß zu fassen. Und eine Mutter sehnt sich nach Liebe und Geborgenheit, für die sie sogar ihr Zuhause im vornehmen Vorort New Rochelle hinter sich lassen würde. Begleitet vom Ragtime sind sie alle auf der Suche nach einer besseren Zukunft.

Vorbereitungsabend:
03. Dezember 2015, 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kantine des Staatstheaters

Besuch der Vorstellung: 10. Dezember 2015, 19.30 Uhr im Großen Haus

Nachbesprechung
im Anschluss an die Vorstellung

Rigoletto

Oper von Giuseppe Verdi

in italienischer Sprache
mit deutschen Übertiteln

Musikalische Leitung Alexander Prior

Inszenierung und Bühne
Thaddeus Strassberger

Kostüme Madeleine Boyd

Chor Georg Menskes

Rigoletto gibt nach außen den Zyniker, dem jedes Mittel recht ist, andere vorzuführen. Andererseits schirmt er zu Hause seine Tochter Gilda rigoros ab, lässt keinen Kontakt zur Außenwelt zu und enthält ihr bewusst Informationen vor. Doch dann verliebt sie sich in einen Mann, der sie ganz anders behandelt - den Herzog von Mantua, der sich als junger Student ausgibt. Rigolettos Gier nach Rache wird ihm selbst

schließlich zum Verhängnis. Mit „Rigoletto“ hat Giuseppe Verdi 1851 ein Werk uraufgeführt, mit dessen Melodien und Arien wie „La donna è mobile“ er weltweit Berühmtheit erlangte.

Vorbereitungsabend:
07. Januar 2016, 20.00 Uhr

Treffpunkt: Kantine des Staatstheaters

Besuch der Vorstellung: 15. Januar 2016, 19.30 Uhr im Großen Haus

Nachbesprechung
im Anschluss an die Vorstellung

HKC04 Christian Steinbock, Sarah Grahneis, Stefanie Auer
Do, 20.00–21.30 Uhr ab 19. März 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 108,- €
inkl. Vorstellungsbesuche, Staatstheater

Kulturgeschichte/Literatur

Literatur-Café: Rollenspiele

Vorgestellt werden 3 Romane:

1. In „Mein Name sei Gantenbein“ von M. Frisch (1964) probiert das ICH Geschichten an wie Kleider.

2. M. Walsers „Ein fliehendes Pferd“ (1976) ist eine ironische Aufdeckung von Scheinleben und Rollendasein.

3. Im „Völkerschlachtdenkmal“ von E. Loest (1984) schlüpft der Erzähler in verschiedene Rollen, um historische Gestalten und Schicksale imHinblick auf das Denkmal zu schildern.

Einzeltermine möglich,
Gebühr pro Einzeltermin: 15,00 €.

Teilnehmerzahl: 10 bis 30 Personen.

HKL02 Gudrun Lamberg
Do, 17. September 2015, 10.15 - 11.45 Uhr
Do, 12. November 2015, 10.15 - 11.45 Uhr
Do, 10. Dezember 2015, 10.15 - 11.45 Uhr
3 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 34,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Literaturstammtisch

Sind Sie ständig auf der Suche nach neuem „Lesefutter“? Entspannen Sie sich gern bei kleinen Alltagsfluchten in die Welt der Literatur? Wollen Sie Bücher nicht mehr einsam verschlingen und zu schnell vergessen? Brauchen Sie Lieblingsbücher, die Sie wie gute Freunde ein Leben lang begleiten? Dann besuchen Sie diesen Kurs. Gemeinsam wollen wir uns einen Einblick in das aktuelle Buchangebot verschaffen, in neuen Büchern schmökern, Bestseller testen, Bekanntschaft mit Autoren und Autorinnen machen, aber auch alte Literaturfreundschaften auffrischen.

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Teilnehmerzahl: 10 bis 30 Personen.

HKL04 Lena Kreie, Alexa Pees
Di, 15. September 2015, 10.00–11.30 Uhr
Di, 29. September 2015, 10.00–11.30 Uhr
Di, 06. Oktober 2015, 10.00–11.30 Uhr
Di, 10. November 2015, 10.00–11.30 Uhr
Di, 08. Dezember 2015, 10.00–11.30 Uhr
Di, 15. Dezember 2015, 10.00–11.30 Uhr
6 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 41,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Wundertüte für Schreibverrückte - Bunte Ideen aus der Schreibwerkstatt

Fotos, Brötchentüten oder Stilblüten - in meiner Werkstatt tummeln sich lauter Schreib-Anlässe, die die Novemberstürme jetzt wieder für Sie aus meiner Wundertüte pusten! Lassen auch Sie Ihre Ideen segeln und taumeln, bis sie sich zu farbenfrohen Sprachteppichen auf dem Papierboden sammeln. Schreiben Sie nach Herzenslust und freuen Sie sich an Ihren Texten und denen der anderen. Sie brauchen Neugierde, Sprachlust, Stift und Papier - alles andere findet sich und finden Sie hier!

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

HKL06 Uta Löffler
Do, 18.00–20.15 Uhr
ab 12. November 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 88,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Wie man professionell und bestsellerverdächtig schreibt

- Basiskurs

Vorankündigung Frühjahr 2016

Die Berufswelt heute verlangt die Bearbeitung immer neuer Probleme, für die es unterschiedliche Lösungen gibt. In diesem Seminar wird die Phantasie und Kreativität der Teilnehmer trainiert. Sie erproben einerseits, was es heißt sprachlich kreativ zu werden - und eignen sich andererseits die handwerklichen Mittel des wirkungsvollen Schreibens an. Und zwar anhand von Übungen und praktischen Beispielen. Dieses Wochenende wird Ihre Kreativität steigern, Sie fit machen im Strukturieren und Formulieren von Sachverhalten und Sie in die Lage versetzen, trockene Sachverhalte in spannende Lektüre zu verwandeln. Außerdem befassen wir uns mit dem Buchmarkt heute, Vermarktungschancen und der Frage, wie Ihr Manuskript einen Verlag findet.

Teilnehmerzahl: 10 bis 20 Personen.

IKL18 Dr. Lothar Schöne
Fr 11. - Sa 12. März 2016
Fr, 15.00–20.00 Uhr, Sa, 10.00–18.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Drehbuchschreiben: Rosa Roth trifft Bella Block

Kreative Wege zum
professionellen Drehbuchschreiben

Gute Drehbuchautoren sind sehr gefragt und werden entsprechend bezahlt. In diesem Wochenend-Seminar eignen Sie sich das Handwerkszeug des Drehbuchautors an, Sie erfahren, wie man eine zündende Filmidee findet, sie als Ideenskizze formuliert und in ein Exposé überführt. Sie lernen die einzelnen Schritte der Drehbuchentwicklung kennen und verstehen, was es heißt, dramaturgisch zu denken - nicht per Theorie, sondern mittels Übungen. Wir beschäftigen uns mit den Themen Konfliktzeichnung, Figurenentwicklung und Dramaturgie. Sie erfahren Grundsätzliches über das Filmgeschäft bis hin zu der Frage, wie ich einen Produzenten für meine Filmidee finden könnte. Die Teilnehmer werden dabei einerseits kreativ tätig sein, andererseits als Skript-Doktoren fungieren. Dr. Lothar Schöne ist Autor von Filmdrehbüchern („Rosa Roth“), Romanen („Der blaue Geschmack der Welt“) und Sachbüchern („Mephisto ist müde“), wurde mehrfach mit Literaturpreisen ausgezeichnet und unterrichtet an Hochschulen das Fach Kreatives Schreiben. Im Internet: www.lothar-schoene.de.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

HKL22 Dr. Lothar Schöne
Fr 06. - Sa 07. November 2015
Fr 15.00–20.00 Uhr, Sa 10.00–18.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 148,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Ferienkurs für Schüler: Journalistische Schreibwerkstatt

Arbeiten wie ein Journalist: In der Schreibwerkstatt bekommen die Schüler einen Überblick über die verschiedenen Darstellungsformen und deren handwerkliche Anforderungen. Im Verlauf des praxisnahen Seminars werden die Teilnehmenden Texte unterschiedlicher Gattungen schreiben, diese präsentieren und darüber diskutieren. Der Workshop richtet sich an Schüler ab Jahrgangsstufe 10. Anmeldeschluss: 18.08.2015.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

HKL26 Insa van den Berg
Di, 10.00–17.00 Uhr am 01. September 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 48,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Kulturfest
18. September – ab 16.30 Uhr
gemeinsam feiern
in der Vhs Heydenstraße

Literatur
Bildungsurlaub Wochenseminar

Journalistisches Schreiben

Wie schreibt man einen Bericht? Was unterscheidet einen Kommentar von einer Rezension? Im Verlauf des praxisnahen Seminars werden die Teilnehmenden die gängigen journalistischen Darstellungsformen in Theorie und Praxis erarbeiten. Sie werden Nachrichten schreiben, ein Interview führen und ein aktuelles Thema kommentieren. Anschließend präsentieren alle Teilnehmenden ihre Ergebnisse. Vorab erwerben sie Wissen zu den handwerklichen Anforderungen. Dazu werden unter anderem Publikationen aus Print- und Onlinemedien analysiert. Näher behandelt werden Recherchemittel als auch die Dramaturgie von Texten. Anmeldeschluss: 15.09.2015

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Dieses Seminar steht allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Das Seminar ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

Bitte mitbringen:
Notebook und Verlängerungskabel, Schreibutensilien

HKL28BU Insa van den Berg
Di, 29. September - Fr, 02. Oktober 2015
jeweils von 09.00–16.30 Uhr
4 Termine, 32 Unterrichtsstunden, 167,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Juni – September
vhs sommer 2015
Wir füllen das Sommerloch – mit rund 70 Kursen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
www.vhs-braunschweig.de

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Kulturgeschichte

Island - Land der Vulkane und Geysire

Dort, wo die europäische und die amerikanische Kontinentalplatte auseinanderdriften, an der Nahtstelle zweier Welten, prallen gigantische Naturgewalten aufeinander. Feuerflüssiges Magma quillt aus der Tiefe der Erde und trifft in glühenden Strömen auf das ewige Eis der Gletscher. Millionen Jahre lang haben Feuer und Eis die einzigartige Landschaft Islands geformt und schier unglaubliche Kontraste geschaffen: hochschießende Geysire und tiefstürzende Wasserfälle, farbenprächtige Schwefelfelder und schwarze Sandstrände, heiße Quellen und schwimmendes Eis, dunkle Vulkankrater vor leuchtenden Bergen. Die geheimnisvolle Mitternachtssonne hüllt das raue Land in ein zartes Licht und die winterlichen Polarnächte lassen den Himmel in den prächtigsten Farben erstrahlen. Bei diesem Vortrag erleben Sie nicht nur die wichtigsten Sehenswürdigkeiten, sondern auch Eindrücke von entlegenen Winkeln der Insel - Aufnahmen voller Zauber und Magie.

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen

HKL30 Henriette Lavaulx-Vrécourt
Fr, 18.00–20.15 Uhr am 25. September 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Ravenna und seine Mosaiken

Bedeutung und Blüte erreichte Ravenna nicht nur als Hauptstadt des Weströmischen Reiches (402 - 476 n. Chr.) und während der Regentschaft des Ostgotenkönigs Theoderich (493 - 526 n. Chr.), sondern vor allem in der Regierungszeit des oströmischen Kaisers Justinian I. (527 - 565 n. Chr.). Aus dieser Zeit hat sich eine große Anzahl von Kirchen erhalten, deren Mosaiken zu UNESCO-Weltkulturerbe zählen, die im Seminar anhand detaillierter Farbaufnahmen vorgestellt werden.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

HKL31 Franz Reichel
Sa, 10.30–17.45 Uhr am 21. November 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 32,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Verschenken – was Sie immer schon einmal gemeinsam machen wollten …

Bhutan - das Land des Donnerdrachen

An den Südosthängen des Himalaya, zwischen Indien, Tibet und Myanmar, liegt das kleine Königreich Bhutan. Lange für die Außenwelt verschlossen, hat es den Ruf einer spirituellen Oase, in der die Menschen in Eintracht mit sich und ihrer Umwelt leben. Bis heute ist der Himalayastaat das einzige Land der Welt mit dem tibetischen Buddhismus als Staatsreligion. Bei uns wurde Bhutan vor allem durch seine Staatsphilosophie vom „Nationalen Glücklichsein" („gross national happiness") bekannt. Auf einer Lichtbilderreise, die uns quer durch ganz Bhutan führen wird, werden Sie das Land mit all seinen Besonderheiten kennenlernen. Wir besuchen die wichtigsten religiösen und kulturellen Stätten des kleinen Landes, erleben seine fast unberührte, zauberhafte Natur und tauchen in seine Geschichte ein. Gewinnen Sie Eindrücke von einem Klosterfest und erleben Sie Mönchen bei kultischen Tänzen und einer eindrucksvollen Thangka Zeremonie.

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen

HKL32 Henriette Lavaulx-Vrécourt
Fr, 18.00–20.15 Uhr am 27. November 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Nordindien und Nepal - Auf Buddhas Spuren

Eine goldene Spitze leuchtet in der Abendsonne, das Klingeln vieler Gebetsglocken übertönt das Gemurmel der Pilger, die täglich ihre Runden um den Bodnath Stupa drehen. Ob in Nepal oder Nordindien, überall stößt man auf unzählige weißgetünchte Reliquienschreine Buddhas. Geboren in Lumbini, einem Grenzort zwischen Indien und Nepal, hat Buddha nach seiner Erleuchtung den nordindischen Raum bereist und seine Lehre verbreitet. Über seine zahlreichen Schüler gelangte der Buddhismus nach Nepal und viele andere Regionen im Himalaya und weit darüber hinaus. Dieser Vortrag einer Studiosus Reiseleiterin führt Sie zu einigen der wichtigsten Stationen des Buddhismus in Nordindien und Nepal.

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen

HKL34 Henriette Lavaulx-Vrécourt
Fr, 18.00–20.15 Uhr am 22. Januar 2016
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Das neue Programm
www.kräuterschule-braunschweig.de

Gitarre

Gitarre 1

Der Kurs Gitarre 1 richtet sich an absolute Anfänger, aber auch an ehemalige Gitarrenschüler, die nach einigen Unterrichtsstunden entmutigt waren, weil das Gitarrenspiel zu schwierig erschien. Dieser Kurs bietet den leicht möglichsten Einstieg und verzichtet dabei auf das immer gleiche Einsteiger- Einerlei und setzt von Anfang an auf inspirierende Musik. Obwohl an den kompletten Anfänger gerichtet, können Gitarristen jeder Spielstufe vom Angebot des Kurses profitieren, wie z. B. Dropt D-Tuning, verschiebbare Akkordformen und interessante Anschlagmuster.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Gitarre

HKM02 Olaf Preuß
Mo, 18.00–19.30 Uhr
ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

HKM04 Olaf Preuß
Di, 18.00–19.30 Uhr
ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Gitarre 2

Dieser Kurs richtet sich sowohl an die Teilnehmer/-innen des Kurses Gitarre 1, die im Kurs Gitarre 2 ihre Grundfertigkeiten erweitern können, als auch an jene, die schon Grundkenntnisse im Gitarrenspiel haben und diese ausbauen möchten. Themengebiete sind untere anderem: Verzierungstechniken, Sechzehntelrhythmik, der Einsatz eines Kapodasters.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Gitarre

HKM06 Olaf Preuß
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 07. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

HKM08 Olaf Preuß
Di, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 104,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Tanz

Leidenschaftlicher Dialog ohne Worte

Kreatives Tanzwochenende für Frauen

Entdecken und entfalten Sie an diesem Wochenende ganz neue Seiten an sich! Nutzen Sie diesen neuen Raum, um Gefühle und Ideen zum Ausdruck zu bringen. Verleihen Sie Ihrer Lebenslust durch freies Tanzen, Wahrnehmungs-, Fitness- und Entspannungsübungen neue Dynamik! Alya Al-Kanani leitet Sie zu feinsinniger Körperarbeit an, die sich anfühlt wie ein Kurzurlaub für die Seele. Die Sprache des Tanzes ist so unendlich vielseitig, wie es die Musik an diesem Wochenende sein wird. Der Tanz ermöglicht Ihnen ein Vokabular, dem keine Grenzen gesetzt sind, da in jeder Bewegung menschliches Fühlen mitschwingt. Die Sprache des Tanzes überschreitet Barrieren von Klasse, Erziehung, Herkunft und Glauben. Reisen Sie in bisher unbekanntes Land in und um Sie herum.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und dicke Strümpfe

HKT02 Alya Al-Kanani
Sa 10. - So 11. Oktober 2015
Sa, 11.00–14.15 Uhr, So, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Flamenco-Studio Alya Al-Kanani
Goslarsche Straße 35

Tango Argentino -

Tanzworkshop für Anfänger/-innen

Wochenendseminar

Lassen Sie sich einladen von diesem Tanz, der es Ihnen erlaubt, mit wenigen gelernten Schritten elegant übers Tanzparkett zu schweben! Ob zu traditioneller Musik oder modernem Tango von Piazzolla - Sie können alle Register zur Gestaltung ziehen: kühl oder temperamentvoll, lässig oder virtuos, traurig oder fröhlich. In entspannter Atmosphäre können auch bisherige Nicht-Tänzer zu überraschenden Erfolgen kommen: Lassen Sie sich vom Tangofieber anstecken! Auch Einzelanmeldungen sind möglich, Tanzpartner/-innen können nicht zugesagt werden.

Teilnehmerzahl: 8 bis 22 Personen.

HKT04 Birgit Disenko, Otto Köllner
Sa, 17. - So, 18. Oktober 2015
Sa, 14.30–17.45 Uhr
So, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 60,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Alter Saal

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Leidenschaftlicher Dialog ohne Worte

Schwerpunkt Flamenco

Entdecken und entfalten Sie an diesem Wochenende ganz neue Seiten an sich! Nutzen Sie diesen neuen Raum, um Gefühle und Ideen zum Ausdruck zu bringen. Verleihen Sie Ihrer Lebenslust durch freies Tanzen, Wahrnehmungs-, Fitness- und Entspannungsübungen neue Dynamik! Alya Al-Kanani leitet Sie zu feinsinniger Körperarbeit an, die sich anfühlt wie ein Kurzurlaub für die Seele. Die Sprache des Tanzes ist so unendlich vielseitig, wie es die Musik an diesem Wochenende sein wird. Der Tanz ermöglicht Ihnen ein Vokabular, dem keine Grenzen gesetzt sind, da in jeder Bewegung menschliches Fühlen mitschwingt. Die Sprache des Tanzes überschreitet Barrieren von Klasse, Erziehung, Herkunft und Glauben. Reisen Sie in bisher unbekanntes Land in und um Sie herum.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung und dicke Strümpfe

HKT05 Alya Al-Kanani
Sa 07. - So 08. November 2015
Sa, 11.00–14.15 Uhr, So, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Flamenco-Studio Alya Al-Kanani
Goslarsche Straße 35

Flamenco für Neueinsteiger/-innen

Wochenendseminar

„Olé!" rufen Publikum und Darsteller gleichermaßen, wenn die Tänzerin nach einem furiosen Solo punktgenau mit Musiker und Sänger zusammentrifft ein Ausdruck fast ekastatischer Verzückung, der sich im Rausch des Abends von der Bühne herunter dem Publikum vermittelt und alle zu emotionaler Begeisterung hinreißt. - Das können Sie lernen! Die erfahrene Solistin

© privat

und Lehrerin Alya Al-Kanani, die neben zahlreichen Auftritten im In- und Ausland auch in Braunschweig bekannt ist, vermittelt Ihnen an diesem Wochenende die Grundlagen des Flamenco. Sie verbindet in ihrem Tanz ebenso wie in ihrem Unterricht die stolze Tradition des reinen Flamenco der andalusischen Zigeuner mit Elementen der Moderne. Bei dieser Körperarbeit vermittelt sie eine stolze, lebensbejahende und weibliche Grundhaltung! Damit ist die wichtigste Lektion für die spezifische Tanzsprache des Flamenco schon erlernt. Und für das Leben und Verführen auch!

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Bequeme Hose, oder, falls vorhanden, langer, schwingender Rock und feste Schuhe (keine Turnschuhe)

HKT06 Alya Al-Kanani
Sa 28. - So 29. November 2015
Sa, 11.00–14.15 Uhr
So, 11.00–14.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Flamenco-Studio Alya Al-Kanani
Goslarsche Straße 35

Zeichnen und Malen

Lust am Zeichnen

Zeichnen ist reines Vergnügen. Denn es ist die einfachste, schnellste und spontanste Art ein Bild herzustellen. Man braucht nichts weiter als einen Stift und ein Stück Papier um ein erinnerungswertes Motiv festzuhalten oder eine starke Empfindung auszudrücken. Sie werden durch eine einfache Zeichenmethode folgendes lernen: Maßvisieren, Proportionen, Perspektive, Augenhorizont, Tonwerte, Licht und Schatten, Komposition, Bleistiftzeichnung, Gegenstände zeichnen und Landschaften zeichnen - Schritt für Schritt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Zeichenblock A 3, Bleistifte B bis 6B, Knetgummi, Lineal, Geodreieck.

HKU02 Maria Luz Flores de Feige
Mo, 09.15 - 11.30 Uhr
ab 07. September 2015
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 99,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Aquarellieren am Nachmittag

Der besondere Reiz des Aquarells - Transparenz, Leichtigkeit, Stimmung und Ausdruck von Spontanität - erwecken in vielen den Wunsch, sich diese Technik selbst anzueignen. Sie werden fachkundig dazu angeleitet, die Grundlagen des Aquarellierens zu erlernen.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen:
Aquarell-Malblock ca. 40 x 50 cm, Aquarellfarben, Pinsel Größe 18 - 20, Skizzenblock, Bleistift, Maltuch,Schwamm.

HKU04 Jutta Kryck
Mo, 15.45 - 18.00 Uhr
ab 07. September 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 85,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Elementares Zeichnen

Was sehen. Es zeichnen wollen. Klappt nicht. Noch mal. Wieder nix. Ärger. Kurs besuchen. Fünfzehn Abende. Bestens bewährte Zeichenmethode. Sinnvoll aufeinander abgestimmte Modellsituationen. Einfach zu erlernende Messtechnik mit Hand und Stift. Perspektivische Grundlagen ohne Lineal und Zirkel beherrschen. Wirkungsvolle Komposition gestalten. Eigenen Blick trainieren. Den Dingen auf den Grund gehen. Schließlich ganz bewusst was sehen, es räumlich zeichnen können und sich freuen, dass es klappt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen:
Zeichenblock A 2, Bleistifte 2-4 B, Lineal, großes Geodreieck, Knetgummi, Malerband (Klebeband) und Papierbefestigungsklammern.

HKU06 Georg Ystein
Mo, 18.30–20.45 Uhr
ab 07. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 136,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Stimmungen in Aquarell

In großzügiger Malweise wollen wir eine Naturstimmung in eine malerische Sprache umsetzen und benutzen dabei die gesamte Palette des Aquarellmalens: Nass-auf-Trocken, Nass-in-Nass, lasierendes Malen, Experimente.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen:
Aquarell-Malblock ca. 40 x 50 cm, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel 18 - 20, Maltuch.

HKU08 Jutta Kryck
Di, 09.15 - 11.30 Uhr
ab 08. September 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 85,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Grundlagen der Zeichnung

Wenn Sie noch wenig gestalterische Erfahrungen haben oder länger zurückliegende mal wieder gründlich auffrischen wollen, ja dann nehmen Sie sich doch mal die Zeit am Dienstagnachmittag, um in die Vielfalt zeichnerischer Möglichkeiten einzutauchen. In sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten lernen Sie die notwendigsten Grundlagen der Zeichnung kennen. Ich vermittle Ihnen perspektivische Grundkenntnisse, die Grundlagen der räumlichen Zeichnung, Licht und Schatten verbunden mit einfach nachvollziehbaren Schraffurtechniken und gebe wichtige Einblicke in das weite Feld der Bildkomposition. Während der gesamten Kursdauer erfahren Sie auch viel Wissenswertes über die zeichnerischen Mittel wie Bleistifte, Buntstifte, Rötel, Kohle und Farbkreiden. Ziel des Kurses ist, Ihnen ein breit gefächertes Bewusstsein über das Sehen und Darstellen lernen buchstäblich in die Hand zu geben.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen:
Zeichenblock A3, großes Geodreieck, Bleistifte 2-4B, Zirkel, Knetradierer.

HKU10 Georg Ystein
Di, 16.00–18.15 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 136,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Natürlich Aktzeichnen

Der Kurs eignet sich vornehmlich für Menschen mit noch wenig gestalterischer Erfahrung. Was erwartet Sie? Nach einer interessanten, praktisch erläuterten Einführung werde ich Ihre ersten Zeichenschritte begleiten und Ihnen angesichts verschiedener Aktmodelle dabei helfen, sich zur eigenen Bildhandschrift zu trauen. Abstrakte Begriffe wie Proportion, Räumlichkeit und Komposition werden sinnvoll enträtselt und Sie befinden sich in guter Gesellschaft, wenn es darum geht, vom Leben auf natürlichste Weise zu lernen. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen:
Rolle Packpapier, Zeichenkohlen-Kreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

HKU12 Georg Ystein
Di, 18.30–21.15 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 197,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Phantasiekräfte neu entdecken

Ein malerisches Gestalten mit „Zufall", Decalcomanie - ohne vorbestimmten Gegenstand/Motiv. D.h. es wird ein Gestalten eingeleitet ohne ein reales Motiv abzubilden, sondern das Motiv entsteht und fungiert aus sich selbst.

Die entstehenden Zufallsstrukturen leiten den eigenen Gestaltungsprozeß ein. Dieses Verfahren eröffnet dem Teilnehmer ein experimentelles, spielerisches Moment in allen Variationen. Bei der Farbauswahl und der Bearbeitung des Blattes, Leinwand, sind die vorgenannten Elemente vielschichtig anwendbar. Bildnerische Interpretationen stehen individuell offen. Jeder kommt durch weiteres Malen, Zeichnen, bis hin zur Collage auf sein individuelles Bilderleben.

Teilnehmerzahl: 6 bis 10 Personen.

Bitte mitbringen: DIN A3 Papier mind. 145 gr., Leinwand, Aquarellfarben, Plakafarben, Gouache Farben, Spachtel, Borstenpinsel, Buntstifte, Bleistift.

HKU20 Volkmar Jesiek
Mi, 16.00–18.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 45 Unterrichtsstunden, 192,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Die eigene Kunst

Oft glaubt man künstlerisch unbegabt zu sein. Was andere so machen scheint viel besser als das, was man selbst zustande bringt. Hier im Kurs lernen Sie auf interessante Weise den spielerischen Umgang mit unterschiedlichen Mal- und Zeichentechniken. Dadurch eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten Ihre eigenen kreativen Anlagen zu entdecken und diese mit meiner Hilfe sinnvoll auszubilden.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Zuversicht, Zeichenpapier A1, Cutter, Acrylfarben, Caparol-Binder, Schwamm, diverse Pinsel, Spachtel und Nassklebeband.

HKU22 Georg Ystein
Mi, 18.30–21.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 164,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Acryl und viele andere Maltechniken

Großformatig können Sie in diesem Kurs eigene Ideen umsetzen. Ich führe Sie an die Tricks und Techniken der Malerei mit Acryl heran. Außerdem gehen ich speziell auf die Möglichkeiten der Bild und Farbgestaltung sowie das Malen aus verschieden perspektiven ein. Das Malen mit Acrylfarbe ist einer der Schwerpunkte, da sie viele Vorzüge hat (u. a. schnelles Trocknen). Kombiniert mit anderen Maltechniken, z. B. mit Pastellkreide, Kohle, Farbstiften entstehen interessante Ergebnisse.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen

Bitte mitbringen:
Leinwände, Acrylfarben, div. Pinsel, Schwamm, Spachtel und Nassklebeband.

HKU26 Maria Luz Flores de Feige
Do, 09.15 - 11.30 Uhr, ab 10. September 2015
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 99,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Aktion Akt

Lust auf Figur? Hier lernen Sie das freie künstlerische Arbeiten angesichts des Aktmodells. Zunächst vermittle ich Ihnen wesentliche Grundkenntnisse, die die Basis bilden, auf der Sie Ihre eigene Ausdrucksweise entfalten werden. Dabei helfen Ihnen unterschiedliche Arbeitstechniken: Angefangen mit Zeichenkohle auf Packpapier, können Sie schon bald farbige Kreiden und Mischtechniken erproben, bis je nach Bedarf die Wassertechniken (Acryl, Aquarell, Tempera, etc.) zum Einsatz kommen. Begleitend dazu wird das Kennenlernen anderer Sicht- und Arbeitsweisen Ihren kreativen Erfahrungsschatz sinnvoll bereichern! Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Neugier, Rolle Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

HKU28 Georg Ystein
Do, 18.30–21.15 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 197,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Peinture - freies Malen und Zeichnen

Dieses Angebot richtet sich an alle, die in die künstlerische Arbeit „hineingerochen" haben und ihre Fähigkeiten ausbauen möchten. Ich führe Sie an die Tricks und Techniken der Malerei heran, die Sie befähigen, ein „richtiges" Öl- oder Acrylbild auf Leinwand zu malen. Ich gehe speziell auf die Möglichkeiten der Zeichnung, der Farbe, der Gesetze der Bildgestaltung (Komposition) ein. Der Weg von der Skizze zum „fertigen" Bild soll anschaulich gemacht werden. Ihre individuellen Bildvorstellungen sind der Kern dieses Kurses. Gegenständliches oder Abstraktes ist gleichermaßen möglich.

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift/Kohle, Skizzen, Fotos, Entwürfe.

HKU32 Thorsten Freye
Do, 18.30–20.45 Uhr, ab 10. September 2015
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 99,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.01

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Modezeichnen

Kreatives Modezeichnen

Sie zeichnen gern und interessieren sich für Mode? Dann ist dieser Zeichenkurs sicher etwas für Sie. Nach einem Warming-Up mit Stift und Papier wird in kleinen Experimenten die zeichnerische Phantasie angeregt. Sie erfahren, warum ein Modell im Auge des Betrachters „schön" ist und wie Sie es selbst hinbekommen. Jede Menge Tipps und Kniffe, wie am besten mit Farben und Stiften umgegangen wird, gibt es selbstverständlich auch.

Teilnehmerzahl: 8 bis 15 Personen

Bitte mitbringen: Blankopapier DIN A 4 und DIN A5, Blei-, Filz-, und Buntstifte, Radiergummi oder Typenreiniger

HKU36 Manuela Alker
Mi, 18.00–20.15 Uhr
ab 09. September 2015
4 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 61,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Kreative Modegestaltung

Maßnehmen - aber richtig!

Sie haben schon einige Erfahrung im Schneidern, sind aber unzufrieden mit der Passform des selbstgenähten Kleidungsstückes. Welche Größe wähle ich aus der Konfektionstabelle? Und wie kann ich meine eigenen Körpermaße auf einen Fertigschnitt übertragen? Diese und weitere Fragen rund ums Maßnehmen und die Schnittveränderung werden in diesem Kurs geklärt. Am Bespiel eines mitgebrachten Projektes lernen Sie das neue Wissen in der Praxis am eigenen Schnittmuster umzusetzen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Bitte mitbringen: Maßband, Zeichenmaterial, Papierschere und Kleber.

HKU38 Manuela Alker
Mi, 18.00–21.00 Uhr am 07. Oktober 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 23,- €
VHS Petzvalstraße 50 B

HKU39 Manuela Alker
Mi, 18.00–21.00 Uhr am 04. November 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 23,- €
VHS Petzvalstraße 50 B

Kreative Modegestaltung

Gedacht - gemacht,
Drapage als schnelles Design

- Vorankündigung für Herbst 2015

Keine Umwege über Schnittmuster und Anleitungen...Direkt mit dem Stoff der Träume das Wunschkleid drapieren, fixieren und anziehen. Mit Hilfe einer Schneiderbüste, die den eigenen Maßen in etwa entspricht, geben wir dem Stoff Formen, Volumen oder Akzente, wie und wo

sie gewünscht sind. Hierfür sind keine großartigen Nähkenntnisse nötig, nur der Umgang mit Nadel und Faden ist fundamental, denn die flotte Falte soll schließlich an Ort und Stelle bleiben. Zu beachten bleibt lediglich die Physiognomie des Körpers und die Notwendigkeit einen „Einstieg" zu ermöglichen. Vorbesprechung: Fr 09.10.2015 von 17.00–17.45 Uhr.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen

Bitte mitbringen: 2 - 3 m Probestoff nach Wunsch, Polstermaterial ((Volumenvliess), Raglanpolster, viele Stecknadeln, Nähnadeln, Heftgarn, Nähgarn (wie Stoff), Schneiderkreide, scharfe Scheren, Nähmaschine mit Zubehör.

HKU40 Manuela Alker
Fr, 09. Oktober 2015, 17.00–17.45 Uhr
Sa, 10. Oktober 2015, 10.00–15.30 Uhr
So, 11. Oktober 2015, 10.00–15.30 Uhr
3 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 78,- €
VHS Petzvalstraße 50 B

Zeichnen und Malen Wochenende

Studium-Vorbereitung Kunst - Mappenkurs

Was euch erwartet: Intensive Schulung mappenrelevanter Themen. Praktisches Zeichnen. Eigene Mappenerstellung. Darstellung und Anforderung der unterschiedlichen künstlerischen Studiengänge. Bearbeitung von Prüfungsthemen. Wissenswertes über die prüfungsbegleitenden Gespräche.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, großes Geodreieck (30 cm), Zirkel, Bleistifte, Buntstifte, Zeichenkohle, Rötelkreide, Pastellkreide, Radiergummi, Knetgummi.

HKU50 Georg Ystein
Sa, 12. September 2015, 09.00–18.00 Uhr
So, 13. September 2015, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 90,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Workshop Öl & Acryl - in jedem steckt ein Künstler

Wochenendseminar

Acrylfarben sind die kleinen Schwestern der Ölfarben und haben andere Reize als die historische Ölfarbe. Acrylfarben und Ölfarben lassen sich im Bildaufbau gut kombinieren - dies soll in diesem Kurs vermittelt werden. Wir wollen ein Wochenende experimentieren. Durch Anregungen und Hilfe sollen Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen malerisch umzusetzen. Es werden keine Themen vorgegeben, so dass jeder individuell an seinen eigenen Bildern arbeiten kann. Der Kurs richtet sich an Menschen ohne Vorkenntnisse, ebenso wie an jeden, der Spaß an der Malerei hat. Frei nach dem Motto: In jedem steckt ein Künstler. Material zusätzlich, kann gegen Kostenerstattung von der Dozentin erworben werden.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

Bitte mitbringen: Alte Lappen und alte Kleidung (unempfindlich) anziehen.

HKU56 Julia Wally Wagner
Sa 26. - So 27. September 2015
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 66,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Atelier

Wochenendseminar

Wochenende. Zeit für Blau haben. Grün wittern. Gelb müde sein. Lila ausruhen. Rot träumen. Türkis spüren. Dem Violett Silberfeuer machen. Frei zeichnen, malen und mit verschiedensten Materialien experimentieren. Sich spielerisch eigenen Wind in die Segel treiben. Freuen. Ärgern. Reden. Schweigen. Andere Sichtweisen kennen lernen. Auf künstlerische Entdeckungsreise gehen. Fühlen, wie spannend entspannendes Arbeiten sein kann. Ein sinnvoller Ort. Wochenende.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen

Bitte mitbringen: Zeichenpapier A1, Acrylfarben, Caparol-Binder, Cutter, Schwamm, div. Pinsel, Spachtel und Nassklebeband.

HKU60 Georg Ystein
Fr 09. - So 11. Oktober 2015
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

HKU62 Georg Ystein
Fr 20. - So 22. November 2015
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr. So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Kopfzeichnen

Wochenendseminar

In diesem Wochenendkurs lernen Sie zunächst den allgemeinen Aufbau eines menschlichen Kopfes zu zeichnen. Die Kopfform und die systematische Organisation seiner Details wie Augen, Nase, Mund und Ohren werden sinnvoll trainiert. Auf diese Basiserfahrungen aufbauend werden Sie sich mit dem menschlichen Modell auseinandersetzen. Hierbei geht es um die zeichnerische Annäherung an die tatsächliche Erscheinungsform eines menschlichen Kopfes wie um seinen sinnlichen Ausdruck. Sie befinden sich in einer bewusst klein gehaltenen Gruppe und lernen verschiedene Techniken kennen, die Ihnen auf interessante Weise helfen werden, eigenste gestalterische Ausdrucksweisen zu kultivieren. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 6 - 8 Personen

Bitte mitbringen: Zeichenblock A2, Bleistifte B-3B, Buntstifte Knetgummi.

HKU68 Georg Ystein
Fr 06. - So 08. Nov. 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 142,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.08

Art Journaling - Einführungskurs

Wochenendseminar

Dem eigenen Erleben und den persönlichen Eindrücken einen Ausdruck geben. Mit verschiedenen Materialien und Techniken die eigenen Ideen, Wünsche und Erlebnisse in einem Journal gestalten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, denn der Spaß am Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien steht im Vordergrund. Es entstehen ganz individuelle Journalseiten, die nicht für Ausstellungszwecke gedacht sind, sondern vielmehr der eigenen Freude am Gestalten dienen. An diesem Tag erhalten Sie einen ersten Einblick in das Führen eines Art Journals. Verschiedenen Techniken wie zum Beispiel Malen, Sprühen, Stempeln, Collage, Doodeln, Drucken und unterschiedliche thematische Anregungen, auch für das Weiterarbeiten nach Beendigung des Kurses werden erläutert. Materialkosten zusätzlich: 10,00 € inklusive persönlichem Journal A4 sind zu Beginn des Kurses zu entrichten.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

HKU69 Sandra Lenuweit
Sa, 10.00–17.30 Uhr am 07. November 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 34,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

Akt-Figur

Für Anfänger/-innen wie Fortgeschrittene steht das Zeichnen der nackten wie der bekleideten menschlichen Figur im Mittelpunkt. Zum Einsatz kommen verschiedenste Arbeitsmittel wie Zeichenkohlen, Pastellkreiden, Rötelstifte und nach Wunsch auch malerische Techniken wie Aquarell und Acrylfarbe. Sie lernen den Aufbau der menschlichen Figur, das skizzenhafte Erfassen ihrer Bewegung und das sichere Zeichnen von Faltenwürfen unterschiedlichster Bekleidung. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohlen, Pastellkreiden, Knetgummi, Papiermesser (Cutter) und Papierbefestigungsklammern.

HKU70 Georg Ystein
Fr, 13. November 2015, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 14. November 2015, 09.00–18.00 Uhr
So, 15. November 2015, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 143,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Experimente in Farbe - Maltag

Einen Tag nutzen für das eigene Kreative Schaffen. Impulsives Arbeiten, spontan ohne den Kopf groß zu benutzen. Eintauchen in das Meer der Möglichkeiten. In verschiedensten Techniken auf überwiegend großen Formaten werden wir malen. Bitte Arbeitskleidung anziehen und Lappen mitbringen. Materialkosten zusätzlich: 15,00 € je nach Verbrauch.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen.

HKU71 Julia Wally Wagner
So, 10.00–16.00 Uhr am 15. November 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 26,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

Zeichnen

Wochenendseminar

Hier werde ich Ihnen die wesentlichen Grundlagen der Zeichnung in gut nachvollziehbarer Form vermitteln. Zunächst geht es um das Verstehen und Zeichnen perspektivischer Ansichten. In darauf folgenden Schraffurübungen wird dann der richtige Einsatz der Zeichenstifte in Bezug auf Hell und Dunkel trainiert. Das räumliche Sehen und Darstellen wird sensibilisiert und der Einsatz unterschiedlicher Zeichenmittel (Bleistift, Kohle, Rötel, etc.) gefördert . Die bis dahin gemachten Erfahrungen münden schließlich in das Zeichnen interessant zusammengestellter Stilleben.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Bitte mitbringen: Ingres Zeichenblock A3, Bleistifte B - 4B, Buntstifte, Pastellkreiden, Knetradierer, starker Zeichenkarton A4, Cutter, Rötelkreiden, großes Geodreieck, Zirkel, für Stillleben am Sonntag: Äpfel, Birnen, Bananen und Zitronen.

HKU72 Georg Ystein
Fr 27. - So 29. November 2015
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr
So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Akt für Anfänger

Dieser Wochenendkurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihre ersten zeichnerischen Erfahrungen angesichts der Aktfigur machen wollen. In längeren Modellstellungen (20 - 30 min.) lernen Sie die Proportionen (Größenverhältnisse) des menschlichen Körpers und den Kopf zeichnerisch darzustellen, während in kürzeren Stellungen (3 x 3 min.) das skizzenhafte Erfassen geübt wird. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte mitbringen: 2 Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Knetgummi, Papierbefestigungsklammern

HKU74 Georg Ystein
Fr, 04. Dezember 2015, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 05. Dezember 2015, 09.00–18.00 Uhr
So, 06. Dezember 2015, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 143,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Akt kompakt

Wochenendseminar

Worum gehts? Am Wochenende mal schön vom Leben lernen. Hier ist es möglich. Wie bringt man den eigenen Blick auf die menschliche Figur sinnvoll zu Papier? Was ist Proportion? Wie baut man einen Kopf auf? Bewegung skizzieren - wie geht das? Auch wenn Sie das noch nie gemacht haben. Trauen Sie sich. Angesichts unterschiedlicher Aktmodelle, begleite ich Sie beim künstlerischen Eintauchen in die Fülle neuer Erfahrungen. Kurz Ruhe dann. Auftauchen. Antworten finden. Und den eigenen Eindrücken langsam individuelle Bildgestalt verleihen lernen. Darum gehts! Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

HKU76 Georg Ystein
Fr 11. - So 13. Dezember 2015
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 143,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Form und Farbe

Die Farben und Formen laufen, schweben, schwimmen, gleiten, wirbeln, tanzen in enger Umarmung. Farbflächen, verschlungene Fernstraßen, gezirkelte Farbreihen befreien uns und werden befreit von der Abbildung zur Abstraktion. Nicht der rote Pullover, sondern das Rot des Pullovers, es kann auch das Rot eines Steines oder der Badewanne etc. sein, können uns andere sinnliche Farberlebnisse aufzeigen.

Teilnehmerzahl: 6 bis 10 Personen.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier DIN A3, Aquarellfarben, Plakafarben, Gouache Farben, Spachtel, Borstenpinsel, Buntstift, Bleistift.

HKU77 Volkmar Jesiek
Fr, 15. Januar 2016, 18.30–21.00 Uhr
Sa, 16. Januar 2016, 11.00–15.00 Uhr
So, 17. Januar 2016, 11.00–14.00 Uhr
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 82,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Aquarell - Blumen und mehr

Wochenendseminar

Mit leuchtenden Aquarellfarben werden wir den Frühling einfangen: bunte Blumenwiesen, weite Landschaften. Klassische Aquarelltechniken mit vielen Tipps und Ideen.

Teilnehmerzahl: 10 bis 14 Personen.

Bitte mitbringen: Aquarell-Malblock ca. 30 x 40 cm oder größer, mind. 200g Papiergewicht, Skizzenblock, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel 18 - 20, Schwamm, Maltuch.

HKU78 Jutta Kryck
Fr 22. - So 24. Januar 2016
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–17.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Zeichnen und Malen Wochenkurse

Atelierwoche im Sommer 2015

Die Atelierwoche gliedert sich in zwei Bereiche des künstlerischen Schaffens:

a) Aktzeichnen und Malen (Montag bis Mittwoch, b) Freies Zeichnen und Malen (Donnerstag bis Samstag)

In künstlerischer Auseinandersetzung mit dem Aktmodell geht es für Anfänger und Fortgeschrittene um das Lernen von Proportionen, Räumlichkeit, Licht und Schatten sowie um das Trainieren skizzenhafter Erfassung. Gezeichnet wird zunächst auf

Packpapier mittels Zeichenkohlen und Pastellkreiden. Beim freien Zeichnen und Malen lernen die Teilnehmenden den spielerischen Umgang unterschiedlicher Arbeitsmittel. Wie spanne ich Papier auf? Wie wird richtig grundiert? Was kann ich mit Acrylfarben so alles machen? Viele Fragen, die hier sinnvoll beantwortet werden! Auf Wunsch kann auch nach Thema mit Modellierton gearbeitet werden. Die Atelierwoche garantiert aus großer Erfahrung beste Lernergebnisse durch den Vorteil kontinuierlichen künstlerischen Arbeitens. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 9 - 14 Personen.

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

HKU80 Georg Ystein
Mo, 24. - Sa, 29.08.2015
Mo, 11.30–18.00 Uhr
Di - Fr, 09.00–18.00 Uhr
Sa, 09.00–17.45 Uhr
6 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 239,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Atelierwoche im Herbst 2015

Die Atelierwoche gliedert sich in zwei Bereiche des künstlerischen Schaffens:

a) Aktzeichnen und Malen (Mittwoch bis Freitag, b) Freies Zeichnen und Malen (Samstag bis Sonntag)

In künstlerischer Auseinandersetzung mit dem Aktmodell geht es für Anfänger und Fortgeschrittene um das Lernen von Proportionen, Räumlichkeit, Licht und Schatten sowie um das Trainieren skizzenhafter Erfassung. Gezeichnet wird zunächst auf Packpapier mittels Zeichenkohlen und Pastellkreiden. Beim freien Zeichnen und Malen lernen die Teilnehmenden den spielerischen Umgang unterschiedlicher Arbeitsmittel. Wie spanne ich Papier auf? Wie wird richtig grundiert? Was kann ich mit Acrylfarben so alles machen? Viele Fragen, die hier sinnvoll beantwortet werden! Auf Wunsch kann auch nach Thema mit Modellierton gearbeitet werden. Die Atelierwoche garantiert aus großer Erfahrung beste Lernergebnisse durch den Vorteil kontinuierlichen künstlerischen Arbeitens. Modellgeld in der Gebühr enthalten.

Teilnehmerzahl: 9 - 14 Personen.

Bitte mitbringen: Zwei Rollen Packpapier, Zeichenkohle, Pastellkreiden, Cutter, Knetgummi und Papierbefestigungsklammern.

HKU82 Georg Ystein
Mo, 26. - Sa, 31. Oktober 2015
Mo, 11.30–18.45, Di - Fr, 09.00–18.00 Uhr
Sa, 09.00–17.45 Uhr
6 Termine, 55 Unterrichtsstunden, 239,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.08

Werkstattkurse, Kreatives Gestalten

Goldschmieden als Hobby

In harmonischer Runde von Anfängern und Fortgeschrittenen setzen wir eigene Ideen in die Tat um. Durch einfache Grundtechniken (sägen, feilen, fräsen, löten und schmieden) und mit viel Geduld fertigen die Teilnehmer/-innen ihre Schmuckstücke nach individuellen Vorstellungen in Silber. Farbliche Akzente können mit Gold oder Kupfer gesetzt werden, aber auch Farbsteine, Perlen und andere Materialien können in sorgfältiger Feinarbeit in Szene gesetzt werden. Staunen Sie, was in Ihnen steckt und lassen sie es raus! Materialkosten zusätzlich.

Teilnehmerzahl: 8 bis 10 Personen.

HKW01 Claudia Rückum
Mo, 18.45 - 21.00 Uhr, ab 07. September 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

HKW02 Claudia Rückum
Di, 19.15 - 21.30 Uhr, ab 08. September 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

„Schmuck designen" mit Draht und Perlen

„Will Wrapping" bedeutet mit Draht und einfachen Werkzeugen, Schmuck für sich selbst herzustellen. Dabei können ganz individuelle, kleine Schätze hergestellt werden, die je nach eigenem Geschmack und Kreativität entstehen. Materialkosten zusätzlich: ca. 25,00 €.

Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Personen.

Bitte mitbringen: Seitenschneider, Rundzange, Greifzange, Schmucksteine und Edelsteine, die in den Schmuck mit eingebaut werden sollen.

HKW03 Jeannine Mahrholz
Mi, 09. September 2015, 18.00–19.30 Uhr
Mi, 16. September 2015, 18.00–19.30 Uhr
Mi, 23. September 2015, 18.00–19.30 Uhr
Mi, 30. September 2015, 18.00–19.30 Uhr
Mi, 07. Oktober 2015, 18.00–19.30 Uhr
5 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 46,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

Materialeinkauf „Zeichnen und Malen"

Bitte bringen Sie die im jeweiligen Kurstext angegebenen Materialien mit. Sollten Sie beim Materialeinkauf unsicher sein, bringen Sie Ihre bereits vorhandenen Materialien mit und sprechen Sie am 1. Kurstag mit der Kursleitung alles weitere ab.

Graffiti mal anders - T-Shirt Design mit Stencil Art

Ausgehend vom Street Art Künstler Banksy werden Schablonen angefertigt, mit denen eigene T-Shirt Motive hergestellt werden können. Inhalt wird neben dem theoretischen Teil über Banksy Arbeitsweise, vorwiegend die kreative Gestaltung der eigenen Kleidungsstücke sein. Materialkosten zusätzlich: ca. 30,00 €.

Teilnehmerzahl: 8 bis 16 Personen.

Bitte mitbringen: Eigene Kleidungsstücke die bedruckt werden sollen, z. B. T-Shirts, Blusen, Stoffbeutel, Leinwände usw., ein größerer Borstenpinsel.

HKW04 Jeannine Mahrholz
Sa, 10.00–16.00 Uhr am 14. November 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 34,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

© privat

Kalligrafie - „upcycled"

Weihnachtspost ein mal anders! Wir wollen mit Schrift und verschiedenen „Altmaterialien" experimentieren. Nach der Einführung in ein kalligrafisches Alphabet geht es an die Gestaltung von Karten, Briefen oder Faltobjekten - möglichst auf und mit Fundsachen wie Verpackungen, Packpapieren, Schnüren, gebrauchten Gold- und Silberpapieren... der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Block/Heft DIN A4) und Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, Kraft-/Packpapier, Bandzugfeder mit Halter, farbige Tinten; Bleistift, Lineal, Schere, Klebstoff, Küchenrolle, Wasserglas. Weitere Materialabsprachen im Kurs. Federn und Halter auch bei der Dozentin erhältlich (ca. 3 Euro).

HKW06 Sabine Pfeiffer
Mi, 18.30–20.45 Uhr
ab 04. November 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 58,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.01

Natur

In die Pilze

Der Kurs richtet sich an Anfänger oder an Sammler mit geringen Vorkenntnissen. Am theoretischen Abend erarbeiten wir vorrangig wichtige Bestimmungsmerkmale häufiger Speise- und Giftpilze. Wir lernen Merkmale von Röhrlingen und Blätterpilzen kennen, wie sich Doppelgänger unterscheiden und welche Lebensräume und Substrate sie bevorzugen. Auf einer weiteren Exkursion werden wir Pilze sammeln und sie am Schluss der Wanderung gemeinsam besprechen. Zum theoretischen Abend bitte bereits selbstgesammelte, bekannte und unbekannte Pilze sowie eigene Pilzbücher - nur sowohl bereits vorhanden - mitbringen.

Kursbeginn/Theorie am Donnerstag, 10. September 2015.

Die Pilzwanderung findet am Sonntag, den 13. September 2015 statt.

Treffpunkt Wanderung und Exkursionsgebiet nach Absprache; die Hin- und Rückfahrt erfolgt individuell (ggf. Fahrgemeinschaften) und ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Sammelkorb, feste Schuhe, witterungsgerechte Kleidung, Schreibzeug, ggf. ein bereits vorhandenes Pilzbuch; ein Messer ist nicht nötig.

HMN10 Harry Andersson
Do, 10. September 2015, 18.30–21.00 Uhr
So, 13. September 2015, 10.30–14.00 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 29,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Geocaching mit Schatzgräber-Party! Ein Abenteuertag für die ganze Familie

Einzelveranstaltung

Wir lernen die Funktion der GPS Geräte auf spielerische und einfache Art und Weise kennen. Dann begeben wir uns in kleinen Gruppen auf eine aufregende Schatzsuche, bei der wir gemeinsam geniale Verstecke ersinnen, Rätsel lösen und Schätze heben. Hoffentlich werden alle Verstecke gefunden - denn sie enthalten wertvolle Dinge - Stockbrotteig, Kohle und Streichhölzer, die wir für die anschließende Schatzgräber-Party am Lagerfeuer brauchen. Eine spannende Herausforderung und ganz bestimmt ein tolles gemeinsames Erlebnis!

Kinder ab 5 Jahren

Bitte mitbringen: Regenschutz, wer hat Picknickdecke, Getränke, Geschirr/Besteck, Beitrag zum Grillbuffet, (z. B. Salat, Würstchen, Soße,...), Grill wird gestellt.

HMN11 Anke Kossak
So, 09.30–15.30 Uhr am 09. August 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 59,- €
1 Elternteil mit Kind
Geschwisterkind 26,00€
In der Natur rund um Braunschweig
(Treffpunkt wird mitgeteilt)

Marmeladen-Tag

Wie kocht man eigentlich Marmelade? Wir probieren es aus - natürlich in der Outdoor-Küche!

Eure Lieblings-Früchte könnt Ihr selbst aussuchen und mitbringen. Zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Pflaumen,...

Gemeinsam bereiten wir die Früchte für die Marmelade vor, vermischen sie mit Marmeladen-Zucker und rühren kräftig, damit unsere Marmelade nicht anbrennt. Nach einer kleinen Kostprobe werden die Gläser befüllt und mit selbst gemalten Etiketten versehen.

Es bleibt natürlich auch genug Zeit, um lustige Marmeladen-Spiele zu spielen, und am Ende kann jedes Kind ein Glas frische Marmelade mit nach Hause nehmen!

Alter: 6 - 12 Jahre

Bitte bei der Anmeldung eine Notfall-Handynummer für Ihr Kind angeben

Bitte mitbringen: 250 g frisches Obst, 1-2 saubere Gläser mit Schraubverschluss

HMN12 Anke Kossak
Mo, 10.00–13.00 Uhr am 10. August 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 17,- €
Volkshochschule Heydenstraße 2, Hof

Zaubertrank -Tag

Wie richtige Hexen und Zaubermeister schnuppern wir an den verschiedensten Kräutern. Wir wählen sorgfältig alle Zutaten aus und murmeln magische Worte. Dann kommt der Kessel über das Feuer, und der Zaubertrank brodelt geheimnisvoll, während wir unsere Zauberstäbe herstellen.

Bis der Zaubertrank fertig ist, vertreiben wir uns die Zeit mit verhexten Spielen...

Alter 6 -12 Jahre.

Bitte bei der Anmeldung eine Notfall-Handynummer für Ihr Kind angeben

HMN14 Anke Kossak
Mo, 14.00–17.00 Uhr am 10. August 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 17,- €
Volkshochschule Heydenstraße 2, Hof

WASSER - LANDSCHAFT - LEBEWESEN

Eine Erkundung elementarer Prozesse in der Natur im Rieseberger Moor bei Königslutter

In Zusammenarbeit mit FEMO und dem Geopark Harz - Braunschweiger Land - Ostfalen. Partner: TU Berlin

Die Veranstaltung befähigt Sie, in der Landschaft vor der eigenen Haustür selbständig wichtige Prozesse zu erkennen. Wir betrachten an einigen Standorten, die nur wenige Hundert Meter voneinander entfernt liegen, einen kleinen Landschaftsausschnitt als Modell unserer „Um-Welt". Wir lernen einiges über die wichtigsten Zusammenhänge zwischen dem Klima, den Böden, der Landschaft und der örtlichen Biosphäre. Im Zentrum unserer Betrachtungen steht die Dynamik des Wassers. Ohne dessen Vorkommen als Regenwasser, Luftfeuchte, Gewässer oder Grundwasser sowie als essentieller Bestandteil der Lebewesen wäre die Erde ein toter Planet.

Eine naturwissenschaftliche Vorbildung ist nicht erforderlich. Beiträge von Teilnehmer/-innen sind willkommen.

Die Anreise nach Königslutter erfolgt individuell; wünschenswert ist die Bildung von Fahrgemeinschaften, um die Anzahl der Fahrzeuge zu verringern. Der Dozent war Professor für Wasserhaushalt und Kulturtechnik an der Technischen Universität Berlin.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, der Witterung angepasste Kleidung, Regenschutz, Pausenverpflegung

HMN20 Prof. Dr. Heiko Diestel
So, 10.00–17.00 Uhr am 30. August 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 28,- €
Treffpunkt wird bekannt gegeben

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Information zu den Fotokursen

In den Fotokursen wird neben den Praxisanteilen auch Grundlagentheorie vermittelt. Wer die Technik beherrscht macht auch gute Fotos.
Wenn Sie unsicher sind, welcher Kurs der richtige für Sie ist, dann wenden Sie sich an die Fachberatung.
Im Bildungsurlaub ist ein Praxisanteil von max. 25% enthalten, da es sich hier um gesetzliche Vorgaben handelt.

Fotografie

Der digitale Workflow in der Fotografie - Von der Bildaufnahme bis zur Bildausgabe

Bildungsurlaub / Wochenseminar

In diesem Kurs soll ein Überblick gegeben werden über die einzelnen Schritte des sogenannten „fotografischen Workflows", also vom Fotografieren bis zum fertigen Bild.

Grundkenntnisse im Umgang mit der Kamera bzw. mit dem PC werden vorausgesetzt.

Behandelt werden, zum Teil mit praktischen Übungen, folgende Themenbereiche:

- Umgang mit der digitalen Spiegelreflexkamera
- Beleuchtung und Belichtung
- Bewusstes Einsetzen von Gestaltungselementen (Bildaufbau, Licht, Perspektive, Schärfe, Bildausschnitt)
- Kriterien zur Bildanalyse und -kritik
- Sichtung und digitale Archivierung von Fotos
- Fotografische Datenformate
- Farbmanagement
- Bildbearbeitung
- Ausgabe von digitalen Fotos

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Weitere Informationen:
www.fotoundfilm.de

Bitte mitbringen: Zum ersten Termin bringen Sie bitte Ihre digitale Spiegelreflexkamera mit vollen Akkus, Ihr Stativ sowie eine Auswahl eigener Fotos auf einem USB-Stick mit.

HMV01BU Klaus Wefringhaus
Mo 05.10. - Fr 09.10.2015, 09.00–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 173,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

HMV02BU Klaus Wefringhaus
Mo 18.01. - Fr 22.01.2016, 09.00–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 173,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Fotografie für Anfängerinnen und Anfänger - digital

In diesem Kurs wird über die wichtigsten Grundbegriffe des Fotografierens mit der digitalen Spiegelreflexkamera gesprochen - über die Technik und die Anwendung, also Theorie und Praxis.

Einzelne Themen sind:

- Kamerafunktionen, Blende, Verschluss, richtige Belichtung
- Objektive (Weitwinkel-, Normal- und Teleobjektive, Sonderformen)
- Schärfe und Tiefenschärfe
- Beleuchtung (vorhandenes Licht, Kunstlicht)

Durch Bildbesprechungen von eigenen mitgebrachten sowie im Kurs gemeinsam fotografierten Bildern wird das inhaltliche Herangehen und ein sicherer Umgang mit der Bildgestaltung geübt.

Weitere Informationen:
www.fotoundfilm.de

Bitte mitbringen: Zum ersten Termin bringen Sie bitte Ihre digitale Spiegelreflexkamera mit vollen Akkus sowie eine Auswahl eigener Fotos auf einem USB-Stick mit.

HMV03 Klaus Wefringhaus
Fr, 25. September 2015, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 26. September 2015, 09.00–16.15 Uhr
So, 27. September 2015, 09.00–16.00 Uhr
Mo, 28. September 2015, 19.00–21.15 Uhr
4 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

HMV04 Klaus Wefringhaus
Fr, 05. Februar 2016, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 06. Februar 2016, 09.00–16.15 Uhr
So, 07. Februar 2016, 09.00–16.00 Uhr
Mo, 08. Februar 2016, 19.00–21.15 Uhr
4 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Die digitale Welt der Fotografie - Einsteigerkurs

Wochenendseminar

Das Seminar »Digitale Fotografie für Einsteiger« ist ein kompakter Grundlagenkurs, bei dem es keine dummen Fragen gibt und in dem viel fotografiert und ausprobiert wird! Welche Funktionen meiner Kamera kann ich wie am besten nutzen? Was bedeutet Blende und Belichtungszeit? Was ist der Weißabgleich?

Bitte mitbringen: Kameras mit vollen Akkus und Bedienungsanleitungen, USB-Kabel bzw. falls vorhanden Kartenlesegerät zum Überspielen der Fotos

HMV06 Angela von Brill
Fr 06. - So 08. Nov. 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 76,- €
Zusatzkosten von 0.50 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

HMV07 Angela von Brill
Fr 22. - So 24. Januar 2016
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 76,- €
Zusatzkosten von 0.50 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Foto-Wochenende für Anfängerinnen und Anfänger

Wochenendseminar

Da ist sie also, die digitale Kamera! Schnell sind die ersten Fotos gemacht, aber geht da nicht noch mehr? Fotografie ist, egal ob klassisch mit Film oder jetzt digital, ein weites Feld zum Experimentieren. Dabei ist es aber wichtig, einige Grundlagen der Fotografie zu kennen. Oft nimmt uns die Kamera das „Denken" bei der Aufnahme durch Automatiken ab, aber durch manuelle Einstellungen sind wir oft in der Lage, die Wirkung unserer Fotos zu verbessern.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, grundlegende EDV-Kenntnisse und Experimentierfreude

HMV09 Burghard Hanisch
Fr 11. - So 13. September 2015
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.00 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 67,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

HMV10 Burghard Hanisch
Fr 16. - So 18. Oktober 2015
Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.00 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 67,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Fotografie für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an alle, die mit der Technik des Fotografierens schon vertraut sind und sich nun mehr mit den inhaltlichen und kreativen Aspekten der Fotografie beschäftigen möchten.

Einzelne Themen sind:

- das inhaltliche Arbeiten an einem gewählten Thema
- Fotografie als Serie und Reihe
- bewusstes Einsetzen von Gestaltungselementen (Bildaufbau, Licht, Perspektive, Schärfe, Bildausschnitt)
- Kriterien zur Bildanalyse und -kritik
- Sichtung und digitale Archivierung von Fotos
- fortgeschrittene fotografische Techniken (RAW-Entwicklung, HDR-Technik etc.)

Durch Bildbesprechungen von eigenen mitgebrachten sowie während des Kurses gemeinsam fotografierten Bildern wird das inhaltliche Herangehen und ein sicherer Umgang mit der Bildgestaltung geübt.

Weitere Informationen:
www.fotoundfilm.de

Bitte mitbringen: Zum ersten Termin bringen Sie bitte Ihre digitale Spiegelreflexkamera mit vollen Akkus sowie eine Auswahl eigener Fotos auf einem USB-Stick mit.

HMV11 Klaus Wefringhaus
Mi, 04. November 2015, 19.00–21.15 Uhr
Sa, 07. November 2015, 09.00–15.30 Uhr
Mi, 11. November 2015, 19.00–21.15 Uhr
Sa, 14. November 2015, 09.00–15.30 Uhr
Mi, 25. November 2015, 19.00–21.15 Uhr
5 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Die digitale Welt der Fotografie - Aufbaukurs

Wochenendseminar

Das Seminar digitale Fotografie für Fortgeschrittene ist für alle geeignet, welche die eigene Kamera bedienen können, die wissen, was eine korrekte Belichtung ist und die Lust haben auch inhaltlich mit der Fotografie zu arbeiten. Neu ist, die fotografische Technik so einzusetzen, dass ein optimales Ergebnis erzielt wird und ein vorgegebenes Thema gemeinsam fotografisch umgesetzt wird.

Bitte mitbringen: Kameras mit vollen Akkus und Bedienungsanleitungen, USB-Kabel bzw. falls vorhanden Kartenlesegerät zum Überspielen der Fotos

HMV12 Angela von Brill
Fr 04. - So 06. Dezember 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 76,- €
Zusatzkosten von 0.50 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Fotoworkshop Naturfotografie - Nationalpark Harz - Ilsefälle

Die zahlreichen malerischen Wasserfälle der Ilsefall-Kaskaden sind die Motive bei diesem spannenden Fotoworkshop für alle naturbegeisterten Fotografen. Die Natur hat hier eine eindrucksvolle Kulisse aus Felsen und Wasser erschaffen. Fragen zur Fotografie werden nach Teilnehmerwünschen erläutert. Die Motivwahl sowie die umfangreichen gestalterischen Möglichkeiten in der Landschafts-Fotografie werden ausführlich besprochen.

Der Dozent Uwe Schmid ist erfahrener Natur- und Landschaftsfotograf und zeichnet sich durch hervorragende Ortskenntnisse aus. Grundkenntnisse in der Kamerabedienung und gute körperliche Konstitution für Fußmärsche sind Voraussetzung für die Teilnahme. Die Anreise nach Ilsede erfolgt individuell.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung, Pausenverpflegung, ein stabiles Stativ ist erforderlich

HMV15 Uwe Schmid
Fr, 14.45 - 20.00 Uhr am 11. September 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 33,- €
Eigene Anreise, 38871 Isenburg Harz, Ilsetal 15 - 17 (Parkplatz)

Porträtfotografie

Einführungsseminar

Wie baue ich ein dekoratives Porträt auf? Wie beeinflusst die Körperhaltung die Komposition des Bildes? Wie setze ich das Licht gezielt und wirkungsvoll ein? Welche Bildaussage möchte ich dem Porträt mitgeben? Warum wirken manche Porträts obwohl sie technisch nicht perfekt sind?

Diese und viele weitere Fragen werden wir in dem Seminar diskutieren und praktisch erarbeiten. Nach jeweils einer theoretischen Einführung in eine spezielle Problematik der Porträtfotografie liegt der Schwerpunkt des Seminars in der praktischen Umsetzung des vorher diskutierten Themas im Fotostudio. Die Teilnehmer fotografieren sich gegenseitig, so dass jeder auch das Gefühl des „fotografiert werden“ erlebt.

Weitere Infos unter www.lichtbild-atelier.de/portraitschule.html

Bitte mitbringen: Eine Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Verschlusszeit und Blende und mit einem Blitzschuh zur Steuerung der Studio-Blitzanlage (Spiegelreflex-, Sucher oder Bridge-Kamera) sowie Ihre Bedienungsanleitung.

HMV16 Dr. Bernd Farny
Di, 18.00–21.00 Uhr
ab 03. November 2015
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 112,- €
10,00 € für Teilnehmerunterlagen werden abschließend vom Dozenten im Kurs erhoben.
LichtBild-Atelier; Salzdahlumer Str. 196

Arbeitsgemeinschaft Fotografie

Die Arbeitsgemeinschaft ist ein Forum für fortgeschrittene Amateurfotografen/-innen sowie semiprofessionelle Fotografen/-innen. Ziel der AG ist das Ausstellen der in der Gruppe diskutierten und ausgearbeiteten Bilder, der Austausch und die Vertiefung vorhandener Kenntnisse und das experimentelle Erschließen neuer Bereiche. Besonderer Wert wird dabei auf die Auseinandersetzung mit den gewählten Themen, die Bildgestaltung und die Besprechung der Bilder in der Gruppe gelegt. Gemeinsame Fotoexkursionen, Workshops und Fotoaktionen ergänzen die Arbeit.

Weitere Information unter
www.arbeitsgemeinschaft-fotografie.de.

Termine regelmäßig mittwochs 18.00–20.00 Uhr nach Vereinbarung im Kurs.

HMV19 Dr. Bernd Farny, Elke Jung, Axel Erwin Grüner, Dr. Martin Kaldenhoff
Mi, 18.00–21.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 60 Unterrichtsstunden, 5,- €
Materialkosten in Höhe von ca. 25,- € werden im Kurs abgerechnet.
BBS III; 2. Stock; Raum 301

Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Lightroom

- vom Fotografen für Fotografen -

Während vor einiger Zeit noch Photoshop das Programm für die professionelle Fotobearbeitung war, stellt Adobe nun das speziell für Fotografen entwickelte Programm Photoshop Lightroom bereit. Lightroom besteht im Wesentlichen aus einem qualitativ hochwertigen Bildverarbeitungs-Prozessor (RAW-Konverter) mit vielerlei Bildbearbeitungs-Möglichkeiten, kombiniert mit einer komfortablen Bild-Datenbank zum Speichern und Verwalten großer Bilddatenbestände. Lightroom wurde speziell für die Anforderungen professioneller Fotografen und engagierter Amateure entwickelt und bildet den sogenannten „digitalen Workflow“ in idealer Weise ab.

Im Kurs werden die einzelnen Lightroom Module vorgestellt und erläutert. Anhand speziell ausgesuchter Beispiels-Fotografien wird das Arbeiten mit den jeweiligen Werkzeugen geübt. Anleitungen zum eigenständigen Arbeiten mit den einzelnen Modulen aus der fotografischen Praxis werden gegeben. Praktische Übungen, von der Fotografie eines Bildes über die Aufbereitung bis zu seiner Ausgabe auf Papier oder einen Datenträger, ergänzen die theoretischen Grundlagen.

Der Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse in der digitalen Fotografie besitzen und mehr aus ihren Bildern machen wollen.

Bitte mitbringen: Digitale Bilder auf einem USB-Stick zum eigenständigen Bearbeiten sowie eine Digitalkamera (mit Betriebsanleitung). Grundkenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

HMV22 Dr. Bernd Farny
Fr 20. - So 22. Nov. 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–14.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 98,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Wein und Kultur

Bitte Platz nehmen am Kaiserstuhl

Na ja, noch nicht direkt - eine Weintour dorthin folgt vielleicht noch einmal, aber für einen Abend zu einer Annäherung an die faszinierenden Weine vom Kaiserstuhl. Wohl schon zu Römer-Zeiten, aktenkundig immerhin seit 769, werden in dieser sonnenreichsten und wärmsten Weinregion Deutschlands Reben angebaut. Vor allem eine tolle Vielfalt von Burgundern, weiße und graue ebenso wie der blaue Spätburgunder, aber z. B. auch andere Rebsorten von besonderer Qualität. Von einfach gradlinigen, preiswerten Landweinen bis zu komplexen Weinen bekannter Erzeuger sind viele Entdeckungen zu machen; produziert sowohl von kleinen Familienbetrieben als auch von bekannten Winzergenossenschaften. Hier wie anderswo spielen dabei ökologisch wirtschaftende Winzer/-innen eine zunehmend wichtige Rolle. Wir werden also eine abwechslungsreiche Probierrunde unternehmen, verbunden mit Infos und Geschichten zu Weinbaubetrieben und Region.

HGW02 Andreas Klepp, 32,- €
Fr, 18.00–21.00 Uhr am 04. September 2015
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Portugals Küche und Weine

Machen Sie mit uns eine Reise nach Portugal! Die Portugiesische Küche ist sehr vielfältig, einfach, aber fein. Wir werden Petiscos - kalte und warme Vorspeisen und Snacks - zubereiten. Dann traditionelle Gerichte aus Fisch, Fleisch, Gemüse, Kartoffeln,... Ein wichtiger Bestandteil der Gerichte Portugals ist auch die Feijão, die Bohne.

Während des Kochens verkosten wir einen roséfarbenen Espumante aus der Rebsorte Baga - eine echte Rarität! Ein Vinho Verde zu den Petiscos darf nicht fehlen. Ein kräftiger Rotwein der typisch portugiesischen Rebsorte Touriga Nacional wird das Hauptgericht begleiten, zwei weitere Weine unsere kleine Weinprobe vervollständigen. Zum Dessert gibt es dann einen Portwein zu genießen. Bitte Schürze und Tupperdosen (für evtl. Reste) mitbringen.

HGW06
Angela Pauls, Klaus Arndt-Götting, 61,- €
Fr, 16.30–22.00 Uhr am 09. Oktober 2015
Haus der Familie, Kaiserstraße 48, 2. OG, Küche

Eine musikalische Weinreise durch Frankreich

Französische Musik erklingt - französischer Wein beschwingt. Akkordeontöne zum Hören - 10 verschiedene Weine zum Probieren. Maika Schroeder begleitet mit Musik - Klaus Arndt-Götting berichtet vom Weinanbaugebiet. Zusammen wird`s die richtige Mischung sein - denn ein Genuss kommt selten allein! Preis inkl. Wein, Brot und Mineralwasser

HGW08 Klaus Arndt-Götting, Maika Schroeder
49,- €
Fr, 18.00–21.00 Uhr am 06. November 2015
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Wein und Oliven - köstliche Schätze aus der Provence

Provence, Land im Licht: Seit jeher strahlt diese Gegend eine große Faszination aus; eine Landschaft, mal von üppiger Verschwendung, mal von kargen Gebirgsmassiven gekennzeichnet. Und wer denkt nicht wehmütig an die farbenprächtigen und süßlich duftenden Lavendelfelder oder an die schwarzen Zypressen und knorrigen Olivenbäume, die das Land bedecken? Aus diesem Paradies ist auch der Wein nicht wegzudenken. Die Kombination von mediterraner Sonne und kühlendem Mistral schafft ideale Voraussetzungen für gehaltvolle Weine, die Kultivierung unterschiedlichster Olivensorten und der daraus entstehenden nachweislich gesunden Produktvielfalt.

HGW12 Dorothee Hermann, 39,- €
Fr, 18.00–21.00 Uhr am 20. November 2015
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Rioja und Navarra - altbekannt und neu zu entdecken!?

Die Weine aus der Rioja sind seit vielen Jahren auch bei uns die bekanntesten Spaniens. Aber andere Regionen haben aufgeholt und im Weinberg wie in der Kellereitechnik haben daher sowohl die alteingesessenen klassischen Erzeuger als auch eine neue Generation von Winzer/-innen in den letzten Jahren einiges verändert - oft auch mit der Hinwendung zu ökologischem Weinbau. Dazu haben die früher weniger vertretenen Weißweine enorm an Qualität gewonnen. Eine spannende Konkurrenz entwickelt sich gleich nebenan in der Region Navarra, die mittlerweile neben den traditionell berühmten Rosé-Weinen auch klasse Rotweine produziert, die zudem viel weniger kosten. Wir werden also eine Tour mit einigen schönen typischen Weinen antreten und mehr über diese - nicht nur wegen des Weins - besuchenswerten Regionen erfahren.

HGW14 Andreas Klepp, 32,- €
Fr, 18.00–21.00 Uhr am 11. Dezember 2015
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Le club des œnophiles

Weinabende für Fortgeschrittene

Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Die Weine des Elsass

HGW 04 Dieter Lurz, 19,- € zzgl. Weine
Fr, 19.00–22.00 Uhr am 02. Oktober 2015

Banyuls, Maury, Rasteau: Vins Doux Naturels mit Käse und Schokolade

HGW 10 Dieter Lurz, 19,- € zzgl. Weine
Fr, 19.00–22.00 Uhr am 13. November 2015

Bordeaux seit 2000

HGW 16 Dieter Lurz, 19,- € zzgl. Weine
Fr, 19.00–22.00 Uhr am 11. Dezember 2015

Möchten Sie Ihren Geburtstag, Ihre Betriebsfeier oder andere festliche Anlässe einmal ganz anders feiern?

Sprechen Sie uns an. Gerne organisieren wir für Sie und Ihre Gäste einen Weinabend oder eine Veranstaltung zum Thema „Wein und Kultur“ mit unseren qualifizierten Kursleitern.

ANMELDUNG und INFORMATION

Ute Koopmann
Volkshochschule Braunschweig GmbH
Telefon 0531 2412-210
ute.koopmann@vhs-braunschweig.de

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

2. Halbjahr 2015

Gesundheit im Alltag / Naturmedizinische Patienten-Akademie Seite 70

Heilgymnastik / Bewegung / Sport / Tanz Seite 72

Gymnastik Seite 75

Stressbewältigung / Muskelentspannung / Autogenes Training Seite 77

Yoga Seite 81

Massage / Qi Gong / Tai Ji Quan Seite 83

Farb- und Stilberatung Seite 84

Claudia Kwiatkowski
Programmbereichsleiterin

Gesundheitsbildung gehört zum öffentlichen Bildungsauftrag und Bildungsanspruch der Volkshochschulen.
Sie umfasst ein großes **Themenspektrum gesundheitsfördernder Angebote und Kurse**, u.a.:

- Wissen und Hilfen rund um die Gesundheit
- Gesundheit am Arbeitsplatz, Gesundheit und Beruf
- Entspannung nach westlichen und östlichen Methoden
- Bewegung, Gymnastik und Tanz nach verschiedenen Methoden
- Essen, Trinken und Ernährungsformen

Volkshochschulen verstehen **Gesundheit (entsprechend der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO) im ganzheitlichen Sinne**, als Zusammenspiel von körperlichem, seelischem, geistigem, ökologischem und sozialem Wohlbefinden.

In den **Lernangeboten der Gesundheitsbildung** an VHSen

- werden die Sichtweisen, die individuellen Lebenserfahrungen und die Lernvoraussetzungen der Teilnehmer/-innen, ggf. auch ihr physisches und psychisches Befinden, in die Lernprozesse einbezogen,
- werden von den Kursleitungen bzw. Referent/-innen Lernprozessen ermöglicht
  - in denen Kenntnisse über gesundheitsrelevantes bzw. gesundheits- und sozialpolitisches Wissen für den Alltag erworben werden,
  - in denen die kognitive Verarbeitung mit emotionalen, körperlichen und sozialen Erfahrungen verknüpft wird,
  - die dazu motivieren, die gewonnenen Erkenntnisse in gesundheitsbewusstes Handeln im Alltag umzusetzen,
  - in denen Kompetenzen erworben bzw. erweitert werden, wie die eigenen gesundheitlichen Ressourcen gestärkt werden können (Salutogenese nach Aaron Antonovsky), um eigenverantwortlich mit Gesundheit und Krankheit umzugehen und gesundheitsbewusste Lebensweisen und gesundheitsfördernde Lebensverhältnisse zu gestalten.

Wichtiger Hinweis zur Kostenerstattung durch die Krankenkassen

Die Teilnahme an bestimmten Kursen können die Träger der Krankenversicherung (gesetzliche und private Kassen) im Rahmen der Gesundheitsvorsorge (Primärprävention) durch teilweise oder gesamte Übernahme der Teilnehmergebühren fördern. Erkundigen Sie sich bitte bei Ihrer Krankenversicherung. Voraussetzung hierfür ist in allen Fällen die regelmäßige Teilnahme am Kurs.

Hinweis zum aktuellen Bonussystem der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.

Volkshochschule Braunschweig GmbH

In diesem Forum bieten wir jedes Halbjahr ergänzende naturheilkundliche Vorträge zur Schul-Medizin an .

Reizdarmsyndrom – Der hypersensible Darm – Was tun?

Typische Symptome eines Reizdarms sind u. a. Bauchschmerzen, Krämpfe, Durchfälle, die sich durch Stress und seelischem Leid verschlimmern. Welche Rolle spielt hierbei die Darmflora? Welche Auswirkungen hat eine krankhafte Darmflora auf unsere Psyche?

HGA30 Eva Baars, Heilpraktikerin
Do, 18.00–20.15 Uhr am 24. September 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Rubera Wendentorwall 22

Die Organe sprechen

Beziehungen zwischen Körper und Seele

Körperliche Beschwerden sind oft Abbilder unserer psychischen Zustände. Jedes Organ hat eine eigene Seele und kann durch negative Gefühle verletzt werden. Aufgestaute, nicht verarbeitete Gefühle binden Lebensenergie, die dann nicht mehr für körperliche Funktionen zur Verfügung steht. „Unverdautes“ auf der seelischen Ebene zeigt sich z. B. als Magen-Darmprobleme auf der körperlichen Ebene.

Inhalte: Die Bedeutung und krankmachende Wirkung der negativen Gefühle.

Lernen Sie Ihre Organ-Seelen kennen und die Zeichen ihrer Verletzbarkeit zu deuten!

Sie erhalten wertvolle Ratschläge für Ernährung, gesunde Lebensweise und ausgeglichenes energetisches Gleichgewicht.

HGA32 Eva Baars, Heilpraktikerin
Do, 18.00–20.15 Uhr am 08. Oktober 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Rubera Wendentorwall 22

Krankheiten Widerstand leisten

Chronische Infektanfälligkeit, Atemwegserkrankungen

Sind Sie oft erkältet und können sich nicht richtig erholen nach einem durchgemachten Infekt? Erkrankungen der Atemwege nehmen ständig zu. Bei einer Infektanfälligkeit haben die Betroffenen zu häufig Halsschmerzen, Bronchitis, Schnupfen im Jahr. Hinzu kommt, dass sich die Betroffenen während dieser Zeit müde und erschöpft fühlen. Verantwortlich für eine Infektanfälligkeit kann u. a. ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen sein. Aber auch eine krankhafte Darmflora schwächt das Immunsystem und steht in Zusammenhang mit chronischen Atemwegserkrankungen. Erläutert werden Ursachen, naturmedizinische Behandlungsmöglichkeiten und wie Sie Ihre eigenen Selbstheilungskräfte stärken können.

HGA34 Eva Baars, Heilpraktikerin
Do, 18.00–20.15 Uhr am 12. November 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Rubera Wendentorwall 22

Rückenbeschwerden – Rückentraining - Prävention und Blitzentspannung

Wie kommt es zu Verspannungen und Schmerzen im Schulter, Nacken und Rücken? Welche kräftigenden und entspannenden Übungen können am Arbeitsplatz bzw. zu Hause dagegen präventiv unternommen werden? Die Übungen können die Teilnehmer gleich im Vortrag ausprobieren. Wie lassen sich die Übungen in den Alltag integrieren? Diagnosen und Therapien aus der Naturheilkunde wie Irisdiagnose, Dorn-Therapie, Neuraltherapie, Akupressur und Akupunktur sowie weitere (Tapen, Schröpfen, Schüßler Salze) werden im Hinblick auf Schmerztherapie erläutert.

HGA36 Monika Müller
Fr, 17.45 - 20.00 Uhr am 13. November 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Säure-Basen-Gleichgewicht und gesunde Ernährung - gesund durch Entschlackung

Ein ausgeglichenes Verhältnis von Säuren und Basen in unserem Körper ist eine Grundlage für unser Wohlbefinden und die Gesundheit. Ein großer Teil der Krankheiten wie Funktionsstörungen im Magen-Darm-Bereich, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Erkrankungen im Muskel-, Knochen- und Gefäßsystem können auf ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt zurückgeführt werden.

In diesem Kurs werden die biochemischen Zusammenhänge, die zu einer Übersäuerung führen, besprochen. Gemeinsam erarbeiten wir die Zusammenstellung der basen- und vitalstoffreichen Lebensmittel, die wir für die Gesunderhaltung dringend benötigen.

Der Mythos „Säureschutzmantel“ der Haut, basische Körperpflege und Ausleitung von Giften runden das Thema ab.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

HGA38 Jutta Wallasch
Di, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 17. November 2015
2 Termine, 4 Unterrichtsstunden, 20,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Naturmedizinische Patienten-Akademie

In Kooperation mit rubera, Naturmedizinisches Therapiezentrum Braunschweig

rubera
Naturmedizinisches Therapiezentrum Braunschweig

Irisdiagnose - der 2. Fingerabdruck des Menschen

In der Iridologie werden die Augen in Nahaufnahme (Mikroskop oder Lupe) betrachtet, da sich im Auge die Organe in jeweiligen Zonen darstellen und je nach Zustand Farbe und Form ändern. Diese „Zeichen“ und „Strukturen“ - ob erworben oder genetisch vorgegeben - können eine Erklärung geben, warum ein Mensch Beschwerden wie z. B. Schmerzen, Verdauungsprobleme, Erschöpfung, hat. Es geht um die Feststellung der individuellen Verfassung des Körpers und der Psyche. Denn das Auge als Spiegel der Seele kann zeigen, wie ein Mensch „vom Typ her ist“. Die Iris ist damit wie ein individueller Fingerabdruck des Menschen. Diese „individuelle Konstitution“ herauszufinden ist für den Heilpraktiker wichtig, um die Therapie festzulegen und eine Verlaufskontrolle machen zu können. Darüber hinaus nutzen viele Menschen die Iridologie für sich als Prävention, d. h. mit dem Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen kann der Lebensstil so geändert werden, dass möglichst ein gesundes Leben ermöglicht wird (Ernährung, Mangel- und Überforderungszustände vermeiden).

Im Vortrag werden ein Überblick über die Vorgehensweise der Irisdiagnose gegeben sowie praktische Hinweise, wie mit dem eigenen Konstitutionstyp präventiv umgegangen werden kann. Und die Teilnehmer können sich gegenseitig mit der Lupe ins Auge schauen, um die Faszination selbst erleben zu können.

HGA40 Monika Müller
Fr, 17.45 - 20.00 Uhr am 20. November 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Grundlagen und Funktionsweisen der energetischen Psychologie

Die Körperenergien beinhalten die elektrischen Bahnen des Nervensystems und feine Energien, die jede Körperzelle erreichen. Bei psychischen Problemen ist es so, als ob es einen elektrischen Schalter gibt, der die emotionale Reaktion einschaltet. Durch sanftes Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte werden vorhandene Energieblockaden gelöst, die Energie kann wieder frei fließen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Inhalte: Grundlagen und Funktionsweisen der energetischen Psychologie nach Dr. Fred Gallo - Wie löse ich Meridianblockaden, wie verändere ich alte Verhaltensmuster, wie befreie ich mich von Wut, Enttäuschung undTraurigkeit?

Sie erhalten Hilfe zur Selbsthilfe, dass Sie sich energetisch ausbalancieren können und dass Sie Ihren inneren Frieden wieder finden.

HGA42 Anne Buchleither
Do, 18.00–20.15 Uhr am 03. Dezember 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Rubera Wendentorwall 22

Wer bin ich?

Menschentypen und Heilmethoden in der Fünf Elementen Lehre

Erläutert werden die fünf Konstitutionen Feuer, Holz, Erde, Wasser, Metall und die acht verschiedenen Temperament-Typen. Jeder verfügt über Stärken und Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten. Wie kommen die fünf Konstitutions-Typen zu ihrem energetischen Gleichgewicht und wie können sie gesünder leben? Welche Typen harmonisieren miteinander am besten? Sie können am Anfang einen Persönlichkeitstest ausfüllen, um Ihr Temperament zu ermitteln. So können Sie sich besser kennenlernen, um gezielt Ihrer Anfälligkeit entgegenzuwirken und Ihre Stärken bewusst nutzen.

HGA44 Eva Baars, Heilpraktikerin
Do, 18.00–20.15 Uhr am 21. Januar 2016
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Rubera Wendentorwall 22

Rundum gesund mit Schüßler-Salzen

Gesund werden und gesund bleiben - ein Wunsch, den wir alle haben! Die Schüßler-Mineralstoffe helfen Ihnen dabei, Ihre Körperfunktionen zu unterstützen, Ihren Stoffwechsel zu regulieren und Ihr Immunsystem zu stärken. Lernen Sie den Umgang mit einem einfachen, aber wirkungsvollen Heilverfahren kennen, das Ihnen sowohl bei akuten als auch chronischen Beschwerden hilfreich sein kann. In diesem Seminar erfahren Sie auch, wie Sie sich mit Schüßler-Mineralsalzen eine Haus- bzw. Reiseapotheke zusammenstellen können.

HGA46 Jutta Wallasch
Di, 18.00–21.15 Uhr am 26. Januar 2016
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 20,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Gesund im Alltag

Medizin braucht Vertrauen!

Naturheilkunde - Homöopathie - TCM: Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin?

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Die unbestrittenen Leistungen der modernen „Schulmedizin" bei Akuterkrankungen, in der Chirurgie und Notfallmedizin stehen im seltsamen Gegensatz zur Vertrauenskrise bei z. B. chronischen Erkrankungen. In diesem Seminar sollen die großen Möglichkeiten, aber auch mögliche Risiken der Komplementärmedizin herausgearbeitet werden. Neben einem Überblick über verschiedene Naturheilverfahren werden Homöopathie, traditionelle chinesische Medizin (TCM), Sotaiho-Bewegungsübungen, Reflexzonentherapien, diverse Ernährungstherapien und die Bachblüten-Methode in Theorie und Praxis einführend dargestellt.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Weitere Informationen unter
www.naturheilpraxis-weinrich.de

HGA01BU Pete Weinrich, Marion Filitz
Mo 11.01. - Fr 15.01.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 173,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

Alexander-Technik „Leichtigkeit lernen"

Die Alexander-Technik ist ein erlernbares Verfahren, mit dem ungünstige Bewegungs- und Verhaltensmuster bewusst gemacht und verändert werden können. Sie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und arbeitet auf allen Ebenen des menschlichen Organismus (Geistig, Körperlich, Seelisch, Psychisch).

Oft schenken wir der Art und Weise wie wir mit uns umgehen zu wenig Aufmerksamkeit. Jedoch hat die Qualität unseres „Körpergebrauchs" nicht selten großen Einfluss auf unser Wohlbefinden.

Im Seminar wird mit einfachen Bewegungsabläufen und praktischen Aufgaben das Prinzip Alexander-Technik erarbeitet. Dies geschieht durch verbale Erklärungen und behutsam begleitende Berührungen des Lehrers. Ein Theorieteil gibt einen Einblick wie die Alexander-Technik entstanden ist und wie das Prinzip arbeitet.

Die Alexander-Technik kann helfen bei: Verspannungen, Rückenschmerzen, Nacken- und Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen, Seelischen Disbalancen.

Kurs GA29 kein Unterricht am 3.12.2015

Bitte mitbringen:
Wolldecke, bequeme Kleidung,
warme Socken, 3-4 Taschenbücher

HGA28 Ulrich Bitter
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 10. Oktober 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 34,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

HGA29 Ulrich Bitter
Do, 18.00–19.30 Uhr
ab 05. November 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Heilgymnastik

Die Methode Feldenkrais body care - ein ganzheitlicher Weg zur Balance im Berufsleben

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Feldenkrais body care bietet leicht erlernbare Lektionen und Übungen, welche über bewusste Körperwahrnehmung die eigenen Ressourcen erkennen lässt. Dieses Erkennen der persönlichen Möglichkeiten, erhöht die Handlungskompetenz. Der Umgang mit belastenden Situationen, wie auch körperlichem oder mentalem Stress, wird erleichtert.

Die Feldenkrais body care Lektionen sind am Arbeitsplatz einsetzbar. Sie verbessern die Durchblutung und damit auch Konzentration und Merkfähigkeit. Synovialflüssigkeit (Gelenkschmiere) wird gebildet, Gelenke bleiben funktionsfähig und schmerzfrei. Auch das Gehirn profitiert von dieser Optimierung; Denk- und Merkfähigkeit werden gesteigert.

In jahrzehntelanger Forschung hat Dr. Moshe Feldenkrais einen neurophysiologisch fundierten Weg des Lernens mittels Bewegung entwickelt, der jeden Menschen in die Lage versetzt, seine geistigen und körperlichen Möglichkeiten zu erkennen und weiter zu entwickeln. Bewegung ist die Grundlage aller Handlungen.

Wissenschaftlich bewiesen ist die enge Vernetzung des Körpers mit seinem Denken und Fühlen. Die Methode Feldenkrais body care ist als senso-motorisches Lernverfahren ideal einsetzbar, diese Vernetzung zu verbessern und so die Selbstorganisation, das körperliche Wohlbefinden und die Widerstandfähigkeit zu optimieren.

Im Bildungsurlaub werden die theoretischen Grundlagen der Methode Feldenkrais body care dargestellt und reflektiert sowie an ausgewählten Übungen erprobt.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu entdecken um Situationen, welche als belastend empfunden werden zu reduzieren und dadurch die physische und die psychische Gesundheit zu erhalten.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, evtl. eine Decke
und ein kleines Kissen, Schreibzeug

HGB02BU Carola Bleis
Mo 26.10. - Fr 30.10.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

JGB03BU Carola Bleis
Mo 24.10. - Fr 28.10.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Rückhalt - Den Rücken stärken

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Rückenprobleme machen uns immer wieder zu schaffen, insbesondere, wenn es sich um überwiegend sitzende oder stehende Tätigkeiten handelt oder bereits Vorbelastungen die gesundheitliche Leistungsfähigkeit einschränken. Mit diesem ganzheitlichen Programm schaffen Sie Ausgleich für einen rückenstrapazierenden Alltag und beugen somit Wirbelsäulenbeschwerden vor. Im Mittelpunkt stehen Wahrnehmungsübungen, funktionelle Rückengymnastik und Entspannungsübungen, Hinweise und Trainingseinheiten zum „richtigen" Sitzen, Liegen, Bücken und Gehen erleichtern Ihnen monotone Bewegungsabläufe im Alltag. Neben praktischen Übungen werden theoretische Grundlagen und Zusammenhänge von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen, Körperhaltung und gesunder Lebensführung vermittelt mit dem Ziel, die berufliche Leistungsfähigkeit zu stärken und Rückenbeschwerden vorbeugend zu mindern.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch

IGB05BU Heike Roloff, Marion Filitz
Mo 11.04. - Fr 15.04.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Feldenkrais-Methode ®

Bauen Sie mittels einfacher und sanfter Bewegungen Spannungen und Stress ab. Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit in Gelenken und Wirbelsäule. Interessante Bewegungslektionen helfen Ihnen Ihr generelles Wohlbefinden zu steigern und auf angenehme Weise fit zu bleiben. Sie verbessern die Durchblutung, Gelenke bleiben funktionsfähig und schmerzfrei, Konzentration und Merkfähigkeit werden gesteigert.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, eine Decke oder Yoga-Matte - es können aber auch vorhandene Isomatten benutzt werden.

HGB08 Wolf Gebauer
Do, 18.30–19.45 Uhr, ab 10. September 2015
6 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 44,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Locker ins Wochenende mit der Franklin-Methode®

In diesem Kursangebot wird Bewegungsleichtigkeit für den ganzen Körper mit Hilfe der Franklin-Methode® vermittelt. Die Franklin-Methode® besteht aus einer effizienten Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Es erwartet Sie ein Mix aus effektivem Lockerungsprogramm und funktioneller Anatomie. Sie erleben, wie man sich zukünftig im Alltag mit ganz einfachen Mitteln effizient und leicht bewegt. Von Kopf bis Fuß werden Sie sich nach einer Stunde wohl fühlen und dadurch entspannt und gut gelaunt ins Wochenende gehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch für die Matte

HGB10 Brigitte Wolter
Fr, 16.00–17.30 Uhr, ab 31. Juli 2015
5 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 45,- €
BodyCare Pilates-Studio, Bienroder Weg 65

Franklin-Methode®: Entspannte Schulter - gelöster Nacken

Wer kennt das nicht? Der Rücken, vorwiegend der Schultergürtel sowie der Nacken sind Bereiche, die oft verspannt sind und uns im Alltag Probleme bereiten.

Locker, beweglich und entspannt sollte sich der Schulterbereich anfühlen. Ein entspannter Körper ist

- gut durchblutet,
- um ein vielfaches leistungsfähiger und
- vital und gesund.

Darum lohnt es sich seinem Körper und gerade auch den Schultern und dem Nackenbereich Aufmerksamkeit zu schenken. Die Anatomie der Halswirbelsäule und des Schultergürtels wird lebendig in Erfahrung gebracht und hilft die Funktion zu verstehen. Alltagsbewegungen werden dadurch leichter und eine Verbesserung der Haltung, Beweglichkeit und Kraft sind die Folge. In diesem Kursangebot wird Bewegungsleichtigkeit mit Hilfe der Franklin-Methode® vermittelt. Die Franklin-Methode® besteht aus einer effizienten Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung.

Nach dem Besuch sollten entspannte Schultern kein Fremdwort mehr sein. Die Teilnehmer/-innen können sich jederzeit durch kurze Übungssequenzen und mehr Achtsamkeit im Alltag gesünder und effizienter bewegen.

Im nachfolgenden Kurs können Sie die Kenntnisse vertiefen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch für die Matte, Wolldecke und kleines Kissen

HGB12 Brigitte Wolter
Fr, 18.00–20.30 Uhr am 23. Oktober 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
BodyCare Pilates-Studio, Bienroder Weg 65

Franklin-Methode®: Entspannte Schultern - gelöster Nacken

Beschreibung siehe Kurs HGB12

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, großes Handtuch für die Matte, Wolldecke und kleines Kissen

HGB13 Brigitte Wolter
Mi, 14.30–16.00 Uhr, ab 18. November 2015
5 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 45,- €
BodyCare Pilates-Studio, Bienroder Weg 65

Sport, Fitness und Bewegung

Bodystyling - effektives und gelenkschonendes Training für den ganzen Körper

Nach moderner Musik wird eine gezielte Gymnastikstunde angeboten. Dieses Fitnessprogramm ist wohldosiert mit einer Mischung aus Herz- und Kreislauftraining (Warm-Up), gelenkschonender Kräftigung für alle großen und kleinen Muskelgruppen (Beine, Po, Bauch, Rücken, Brust, Schultern, Arme) und Dehn- und Mobilisationsübungen. Auf die richtige Atemtechnik und auf korrekte Übungsausführung wird geachtet.

Kein Unterricht am 30.11. 2015

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, feste Turnschuhe, eine Decke und Getränk

HGB20 Julia Dittrich
Mo, 18.00–18.50 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 73,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Zumba® Fitness

Zumba ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik, um Kalorien zu verbrennen, die Muskeln zu stärken und Spaß zu haben. Wir bewegen uns zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen wie Merengue und Salsa. Schrittweise lernen wir die Bewegungen, die wiederholt und intensiviert werden. Lassen Sie sich inspirieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Aerobic- oder Hallenschuhe und Getränk

HGB21 Philine Steindorf, Svenja Heenemann
Mo, 18.00–19.00 Uhr, ab 07. September 2015
12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
Braunschweiger Tanz-Sport-Club Böcklerstraße 219 a (2. Durchgang Richtung Wolters)
3. Stock Saal 4 - Treffpunkt : 3. Stock vor Aufzug

HGB22 Svenja Heenemann, Philine Steindorf
Mo, 19.00–20.00 Uhr, ab 07. September 2015
12 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
Braunschweiger Tanz-Sport-Club Böcklerstraße 219 a (2. Durchgang Richtung Wolters)
3. Stock Saal 4 - Treffpunkt : 3. Stock vor Aufzug

Zumba ® Fitness Gold

Zumba Gold ist ein speziell auf Einsteiger und aktive ältere Erwachsene zugeschnittenes Zumba Fitness Angebot. Alle Elemente aus den klassischen Zumba Kursen sind enthalten, aber die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse der genannten Personen ausgerichtet. Dies beinhaltet unter anderem ein angepasstes Tempo und andere Arten von Bewegungen, die leichter erlernbar sind. Auch für Personen geeignet, die eine Abwechselung in Ihrem Fitnessprogramm suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk

HGB24 Svenja Heenemann
Do, 09.00–10.00 Uhr, ab 17. September 2015
10 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 59,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

AROHA – Fitness für Körper, Geist und Seele

AROHA - sanftes dynamisches Training im 3/4-Takt für Körper, Geist und Seele.

AROHA festigt die Muskulatur, stärkt das Herz-Kreislauf-System durch den ständigen Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen (Kung-Fu, Boxen, Tai Ji und neuseeländischem Haka). AROHA ist ein optimaler Fett- und Kalorienkiller.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Spaß an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

HGB25 Dr. Lars Ostermann
Do, 18.30–19.30 Uhr, ab 17. September 2015
10 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 59,- €
Braunschweiger Tanz-Sport-Club Böcklerstraße 219 a (2. Durchgang Richtung Wolters)
3. Stock Saal 4 - Treffpunkt : 3. Stock vor Aufzug

Flow-Erleben im Harz

Einzelveranstaltung

Lernen Sie vor Begeisterung die Zeit zu vergessen!

Beim Flow-Erleben ist der Mensch in einem besonderen Bewusstseinszustand, dessen Erleben mit positiven Gefühlen wie Glück und Zufriedenheit sowie die Freude über den Erwerb und die Erweiterung von Fähigkeiten und dem Gefühl von Kontrolle einhergeht. In diesem Kurs finden Sie heraus, welche Voraussetzungen Ihr persönliches Flow-Erleben begünstigen, und wie Sie selbst bewusst solche Situationen in ihren Alltag integrieren können.

Als Medium nutzen wir die Bewegung in der Natur, verschiedene Wahrnehmungsübungen und Walkingstöcke (können gestellt werden). Die Wanderung führt uns auf abgelegenen Pfaden und Wegen durch den wunderschönen und mystischen Harz.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig, die Teilnehmer sollten in der Lage sein, ca. 4 - 5 Stunden mit Pausen zu Wandern.

Möchten Sie eine Mitfahrgelegenheit in den Harz anbieten, so geben Sie dies bitte bei der Anmeldung (online im Feld „Bemerkungen“) an.

Bitte mitbringen: Feste bequeme Schuhe, wetterfeste Kleidung (Regenschutz, Mütze, Handschuhe), Walkingstöcke falls vorhanden, Getränk und Brotzeit, eventuell Wechselkleidung.

HGB26 Anke Kossak
So, 09.00–14.45 Uhr am 18. Oktober 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 34,- €
Walkingstöcke können gegen eine Gebühr von 3,00 € bei der Dozentin ausgeliehen werden.
Der Treffpunkt wird kurzfristig bekanntgegeben

Schneeschuh-Schnuppertour im Harz

Einzelveranstaltung

Den Winter von seiner stillen Seite kennen lernen, abseits der Massen durch den tief verschneiten Winterwald wandern und das Glitzern der Eiskristalle im Sonnenschein beobachten .... Das alles kann man bei einer Schneeschuhwanderung erleben.

Die Schneeschuhe und Teleskopstöcke werden auf ihre Größe eingestellt - dann kann es losgehen! Der Schnee knirscht unter den Schneeschuhen und Sie vergessen dabei schnell den Lärm und die Hektik des Alltags und genießen die Natur von ihrer ruhigen Seite. Ein besonderer Höhepunkt ist die Pause mit heißem Glühwein/Fruchtpunsch mitten im Wald.

Die Anreise erfolgt individuell. Möchten Sie eine Mitfahrgelegenheit in den Harz anbieten, so geben Sie dies bitte bei der Anmeldung (online im Feld „Bemerkungen“) an.

Die Schneeschuhe können bei der Kursleiterin ausgeliehen werden. Der Treffpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben, da er von den Schneeverhältnissen im Harz abhängt.

Bitte mitbringen: Wetterfeste, bequeme Wanderkleidung, Handschuhe, Mütze etc., T-Shirt/Pulli zum Wechseln, festes Schuhwerk, Brotzeit und Getränk

HGB27 Anke Kossak
So, 09.00–14.45 Uhr am 21. Februar 2016
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 34,- €
Eine Leihgebühr von 10,00 für Schneeschuhe wird von der Kursleiterin erhoben
Der Treffpunkt wird kurzfristig bekanntgegeben

Pilates

Pilates Basis-Kurs im Sommer

Ob die Pilates-Gymnastik etwas für mich ist? Beantworten Sie sich diese Frage, indem Sie an diesem Pilates-Einsteiger-Kurs teilnehmen. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kursinhalte/Ziele:

- Vermittlung von Grundpositionen und Prinzipien des Pilates-Trainings in Verbindung mit einfachen, aufeinander aufbauenden Anfängerübungen
- Körperwahrnehmungs-, Atem- und Kräftigungsübungen der tiefen, stützenden Bauch- und Wirbelsäulenmuskulatur (Wussten Sie, dass der Beckenboden beim Pilates-Training automatisch zu 30% mittrainiert wird?)
- Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung der Halswirbelsäule, Schulter und der Lendenwirbelsäule
- Wahrnehmung der Körperhaltung und Anregung zu Veränderungen im Alltag
- leichte Stabilisierungs- und Koordinationsübungen runden das abwechslungsreiche und sanfte Training ab

Nach einer Pilates-Übungsstunde fühlen Sie sich vitalisiert und gut gelaunt. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen:
Gymnastikkleidung, Socken, großes Handtuch für die Matte und Getränk.

HGB28 Brigitte Wolter
Mi, 20.00–21.00 Uhr, ab 29. Juli 2015
6 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 36,- €
BodyCare Pilates-Studio, Bienroder Weg 65

Pilates Basis-Kurs für Anfänger am Nachmittag

Beschreibung siehe Kurs HGB28
Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch für die Matte, Wolldecke und kleines Kissen, Getränk.

HGB30 Brigitte Wolter
Mi, 14.30–16.00 Uhr, ab 14. Oktober 2015
5 Termine, 10 Unterrichtsstunden, 45,- €
BodyCare Pilates-Studio, Bienroder Weg 65

Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode

Dieses Trainingsprogramm sorgt mit einfachen Übungen für eine tolle Figur, mehr Energie und einem neuen Körperbewusstsein. Es beinhaltet Formen des Yoga, der Funktionsgymnastik und des klassischen Bodytrainings. Die tief liegende Bauchmuskulatur und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt. Im Pilates-Training werden Muskelkettenschlingen trainiert mit dem Ziel, lange und schlanke Muskeln zu formen. Die Übungen stabilisieren den Oberkörper, dehnen und kräftigen den gesamten Körper, verbessern die Haltung, die Flexibilität sowie das körperliche und geistige Gleichgewicht und stärken das Immunsystem.

GB 32 - 43 kein Unterricht am 30.11. 2015
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, warme Socken, eine Decke und Getränk

HGB32 Julia Dittrich
Mo, 16.00–17.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15 Dachgeschoss Speicher

HGB33 Julia Dittrich
Mo, 17.00–18.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15 Dachgeschoss Speicher

HGB34 Julia Dittrich
Mo, 18.50 - 19.50 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15 Dachgeschoss Speicher

Hinweis zum aktuellen Bonussystem der Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen bestimmen, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Die Verfahren sind sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse vor der Anmeldung! Mit der Teilnahmebescheinigung Ihrer Volkshochschule und dem Zahlungsbeleg können Sie bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft erhalten.

Pilates Basistraining

Alle, die etwas für Ihre Haltung tun wollen und gleichzeitig Spaß an Bewegung mit Musik haben, sind hier genau richtig. Nach einem kurzen Erwärmungsteil erfolgt ein ausgiebiges Mattenprogramm, das es in sich hat. Hierbei sind Sie in jedem Detail Ihrer Bewegung gefragt, was zu einem intensiven Kraft-/Ausdauertraining führt. Sie bekommen dadurch einen kraftvollen und doch anmutigen Ausdruck. Eine Entspannungssequenz rundet die Stunde ab.

Bitte mitbringen:
Gymnastikmatte falls vorhanden, Decke, warme Socken und Getränk

HGB41 Andrea Großmann-Fröhlich
Di, 19.00–20.00 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Sporthalle Kurt-Schumacher-Straße (Ottmerhalle), Kurt-Schumacher-Straße 28

Ich beweg mich - Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte falls vorhanden, bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch, flaches Kissen, Getränk

HGB42 Andrea Großmann-Fröhlich
Di, 20.00–21.00 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 88,- €
Sporthalle Kurt-Schumacher-Straße (Ottmerhalle), Kurt-Schumacher-Straße 28

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Ganzkörpertraining nach der Pilates-Methode mit Tiefenentspannung

Der Kurs konzentriert sich auf Atmung, Bewegung, innere Ausgeglichenheit und bewusstes Entspannen. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Der Schwerpunkt liegt auf der Qualität der Bewegung. Es wird in ruhigem Fluss trainiert, unterstützt von begleitender Atemtechnik. Hierbei wird der Körper schonend in Form gebracht und gestylt. Durch Konzentration und Atmung werden die tief liegenden Muskeln gekräftigt, deren Arbeit verbessert sowie Körper und Geist in Einklang gebracht. Wir beenden den Kurs mit einer Tiefenentspannung. Nach dem Training fühlt man sich wohl, entspannt und hat jede Menge guter Laune.

GB 44 - 46 Kein Unterricht am 30.09., 11.11. und 25.11. 2015

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, warme Socken, eine Decke und Getränk

HGB43 Julia Dittrich
Mo, 19.50 - 21.00 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 23 Unterrichtsstunden, 103,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

HGB44 Julia Dittrich
Mi, 17.15 - 18.30 Uhr, ab 09. September 2015
13 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 95,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

HGB45 Julia Dittrich
Mi, 18.30–19.45 Uhr, ab 09. September 2015
13 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 95,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

HGB46 Julia Dittrich
Mi, 19.45 - 21.00 Uhr, ab 09. September 2015
13 Termine, 22 Unterrichtsstunden, 95,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Selbstverteidigung für Frauen

WEN-DO für Anfängerinnen:

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung von Frauen für Frauen

Wochenendseminar

Mit Worten und klarer Körpersprache können wir uns in alltäglichen Situationen abgrenzen. Wenn es „brenzlig“ wird, können wir schreien. Und wenn wir körperlich angegriffen werden, können wir uns auch körperlich wehren. Dies können wir mit gezielten Schlägen und Tritten und einigen Tricks.

An diesem Wochenende lernen Sie unterschiedliche einfache und sehr wirkungsvolle Techniken für ganz unterschiedliche Situationen. Dazu kommen Wahrnehmungs- und Durchsetzungsübungen. Die Erfahrungen aus dem Kurs können Sie im Beruf, Freizeit und Privatleben nutzen. Jede Frau kann ausprobieren, wo ihre Stärken liegen. Im Kurs wird auf ein vertrauensvolles Miteinander geachtet. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung und Alter kein Hinderungsgrund.

Mindestalter: 18 Jahre.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, Schlafsack oder Decke in einer Hülle, Verpflegung

HGB98 Andrea Jonck
Sa 14. - So 15. November 2015
Sa, 11.00–18.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 95,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Gymnastik

Ausgleichsgymnastik für Frauen: Bewusst bewegen

Funktionelle Ausgleichsgymnastik nach moderner Musik für jedes Alter unter Berücksichtigung der neuesten gesundheitssportlichen Aspekte. Die eigene Körperwahrnehmung wird durch intensive Übungsausführung und spezielle Wahrnehmungsübungen geschult. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe mit festem Halt, Getränk

HGC09 Karin Skornia
Mo, 08.30–09.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Betriebliche Gesundheitsförderung

Unser Angebot

Organisation von Veranstaltungen und Projekten im Betrieb oder als offene Kurse extern.

- Vorträge und Aktionen
- Gesundheitskurse, Seminare für Beschäftigte
- Workshops für Führungskräfte
- Beratung im Projektmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Gesundheitszirkel
- Berücksichtigung des demografischen Faktors

Auskunft/Terminvereinbarung
Volkshochschule Braunschweig GmbH, Alte Waage 15, 38100 Braunschweig
Claudia Kwiatkowski
Telefon 0531 2412-201
Claudia.Kwiatkowski@vhs-braunschweig.de

Ich beweg' mich

Ich beweg mich - Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannung- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für - alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe mit festem Halt, Getränk

HGC11 Karin Skornia
Mo, 09.30–10.30 Uhr, ab 07. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Fitnessgymnastik mit Musik

Kraft, Ausdauer und Koordination werden in eine Trainingseinheit gebracht, wobei die Musik motiviert und Sie noch besser durchhalten lässt. Auf der Matte wird in Kombination mit Kleingeräten, wie z. B. dem Physioband, gearbeitet. So kann schnell aus einem leichten Training eine Steigerung von Kraft und Fitness entstehen. Die Wiederholung der Sätze erzielt noch einmal die Ausdauer in der gezielt trainierten Muskelgruppe. Der Trainingslevel ist für ein erfolgreiches Trainieren von entscheidender Bedeutung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte falls vorhanden, Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

HGC17 Andrea Großmann-Fröhlich
Di, 18.00–19.00 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Sporthalle Kurt-Schumacher-Straße
(Ottmerhalle), Kurt-Schumacher-Straße 28

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Funktionelle Gymnastik mit Musik für ältere Frauen

Sie möchten bis ins hohe Alter fit bleiben? Dann beginnen Sie jetzt mit einer gezielten Gymnastik. Hier erwartet Sie eine Mischung aus Dehnungs-, Lockerungs- und Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und zum Abbau von Rückenbeschwerden; Übungen zur Verbesserung des Kreislaufs und Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sollen in aufmunternder Atmosphäre das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

HGC18 Margot Korytowsky
Mi, 17.15 - 18.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Oswald-Berkhan-Schule
Oswald-Berkhan-Str. 4, Turnhalle

Funktionelle Gymnastik mit Musik für Frauen und Männer

Dehnungs-, Lockerungs- und Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und zum Abbau von Rückenbeschwerden, Übungen zur Verbesserung des Kreislaufs und Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sollen in aufmunternder Atmosphäre das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

HGC19 Margot Korytowsky
Mi, 18.10 - 18.55 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Oswald-Berkhan-Schule
Oswald-Berkhan-Str. 4, Turnhalle

Funktionelle Gymnastik mit Musik für Frauen

Wer Spaß an gymnastischen Übungen hat und etwas für seine Beweglichkeit tun möchte, ist hier genau richtig. Dehnungs-, Lockerungs- und Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und zum Abbau von Rückenbeschwerden, Übungen zur Verbesserung des Kreislaufs und Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sollen in aufmunternder Atmosphäre das allgemeine Wohlbefinden stärken.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit festem Halt, Getränk und Handtuch

HGC20 Margot Korytowsky
Do, 18.45 - 19.45 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Oswald-Berkhan-Schule
Oswald-Berkhan-Str. 4, Turnhalle

Ich beweg' mich

Ich beweg mich - Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Gut für - alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten, ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe mit festem Halt, Getränk

HGC21 Karin Skornia
Fr, 09.30–10.30 Uhr, ab 11. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Gymnastik mit Musik für Frauen

Haltungsübungen gegen Muskelverspannungen und Fehlhaltungen. Dadurch vermindern sich die Rückenbeschwerden oder sie entstehen erst gar nicht. Der Kreislauf wird durch schwungvolle körperliche Bewegung aktiviert. Die Musik sorgt für motivierende Atmosphäre, um das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe mit festem Halt, Getränk

HGC22 Karin Skornia
Fr, 10.30–11.15 Uhr, ab 11. September 2015
15 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 56,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Energy Dance

Energy Dance®

Energy Dance ist ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu abwechslungsreicher, motivierender Musik. Das ganzheitliche Konzept verbindet gesundheitsfördernde Aspekte unterschiedlichster Bewegungsansätze aus Ost und West zu einem bisher einzigartigen Bewegungserlebnis in der Gruppe. Es kann jeder mitmachen ... die Intensität der Bewegung bestimmt jeder Teilnehmer selbst - unabhängig von Geschlecht, Alter, Bewe-

gungserfahrung und Kondition. Raus aus dem Kopf - rein in den Körper - bring deine Ernergy zum Tanzen!

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Kleidung, Turnschuhe mit festem Halt, Getränk

HGC23 Karin Skornia
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 06. Oktober 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 90,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9
4.Stock DG Dancefloor

HGC24 Karin Skornia
Mi, 09.30–11.00 Uhr, ab 07. Oktober 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 90,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Fit ins Wochenende

Ein Kurs für alle, die sich zum Feierabend mit Musik „auspowern" möchten. Elemente aus Rückenschule, Aerobic, Callanetics, Stretching, Fight-Aerobic und Ausdauergymnastik mit Musik, in kontinuierlichen Bewegungsfolgen.

HGC30 Barbara Wiegand
Fr, 17.30–18.30 Uhr, ab 11. September 2015
22 Termine, 29 Unterrichtsstunden, 104,- €
Dorfgemeinschaftshaus Hemkenrode

Jazztanz

Neue Räumlichkeiten!

Der Unterricht findet in einem großen hellen Ballettsaal mit Spiegel statt, der ausreichend Platz für die tänzerische Gestaltung bietet.

Jazz Dance für Neu- und Wiedereinsteiger

Sie haben vielleicht schon mal in der Schule oder im Verein Jazz Tanz ausprobiert und wollen daran jetzt gerne wieder anknüpfen. In einen der modernen HipHop Kurse oder Video Dances trauen Sie sich nicht. In unserem Jazz Tanz Kurs steht Freude am Tanz im Vordergrund. Sprünge und schnelles Tempo sind nicht wichtig. Die Bewegungen sind harmonisch und die Schrittfolgen ausgewogen und auch für Menschen über 40 gut erlernbar. In diesem Kurs erlernen wir grundlegende Bewegungen, die wir dann zu einfachen Tanzfolgen zusammenfügen. Wir tanzen nicht nur zu aktueller Musik aus den neuesten Charts sondern auch zu den Klassikern großer Interpreten. Das neue Semester starten wir in einem neuen Raum mit rückenschonendem Boden und einem großen Spiegel. Parkplätze sind vor dem Gebäude vorhanden.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Isomatte, Getränk und Gymnastikschuhe (bitte keine Turnschuhe mit fester Sohle)

HGC26 Sabine Klein
Mi, 18.00–19.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Jazz Dance für Fortgeschrittene

Sie haben schon immer gerne getanzt und möchten sich auch weiterhin damit fit halten. In diesem Kurs entwickeln wir aus den grundlegenden Techniken des Jazz Tanzes immer neue Folgen und Tanzstücke. Auch in dem Fortgeschrittenen-Kurs treiben wir keinen Hochleistungssport sondern der Spaßfaktor steht im Vordergrund. Wichtig ist uns auch, dass wir durch die regelmäßige Bewegung unseren Körper in Schwung halten und uns beim Erlernen der wechselnden Choreografien auch geistig immer wieder neu herausfordern. Dieser Kurs ist wie der Anfänger-Kurs auch für Menschen über 40 geeignet. Auch dieser Kurs findet in einem Raum mit rückenschonendem Boden und einem großen Spiegel statt.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Isomatte, Getränk und Gymnastikschuhe (bitte keine Turnschuhe mit fester Sohle)

HGC28 Sabine Klein
Mi, 19.00–20.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 75,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Stressbewältigung und Entspannung

Stressreduzierung statt Burnout - Train the Trainer - Methodenkompetenz

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Vorankündigung Herbst 2016

Die Fortbildung „Train the Trainer" steht für „trainiere den Trainer" und vermittelt praktische Tools aus dem NLP und Systemischen Coaching zur kognitiven Stressreduzierung und kognitiven Burnout Prophylaxe.

Die vermittelten Methoden eignen sich zum Einzelcoaching und der eigenen Reflexion. Einzelne Methoden können in Seminaren zur Stress- und Burnout Prophylaxe eingesetzt werden. Sie erhalten professionelles Handwerkszeug, um ein Tagesseminar durchzuführen und im Einzelcoaching erfolgreich Methoden zur Stressreduktion anzuwenden. Alle Methoden können auch zum Selbstcoaching genutzt werden.

Seminarinhalte

- Einführung in die gesundheitspsychologischen und biologischen Grundlagen
- Die individuelle Stresskompetenz
- Entspannungstraining
- Kognitions- und Problemlösetraining:
- Assoziierte Methoden zur Stressreduzierung
- Abgrenzungsübungen
- Stressreduzierung durch zielorientierte Gesprächsführung
- Reframing-Formate

Am letzten Tag erarbeiten alle Teilnehmer in Kleingruppen einen 4-stündigen Seminarablauf mit den Methoden zur Stressreduzierung.

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich ausschließlich an Personen, die in den Berufsfeldern der Pflege, Pädagogik, Gesundheit, Heilpraktiker für Psychotherapie, im Einzelcoaching oder Sozialpädagogik tätig sind und setzt die Bereitschaft zur aktiven Gruppenarbeit sowie die psychische und physische Stabilität der Teilnehmer voraus. Ebenso vorausgesetzt werden gute Kenntnisse zur Entstehung und Auswirkung von Stress und Burnout. Die Seminarleiterin ist Systemischer Lehrcoach, NLP-Lehrtrainerin, medizinische Hypnotherapeutin und international als Lehrtrainerin für Stressreduzierung tätig. Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz für die o.g. Zielgruppe anerkannt.

Bitte prüfen Sie Ihren Anspruch auf Förderung durch die einkommensabhängige Bildungsprämie. Näheres dazu unter www.bildungspraemie.info oder Hotline 0800/262300.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

JGE01BU Adelheid Ruppelt
Mo 10.10. - Fr 14.10.2016, 09.00–16.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 277,- €
Materialkosten für Scripte / Kopien 5,00 € sind direkt an die Trainerin zu zahlen.
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Burnout? Nein danke!

Erkennen - Verstehen - Bewältigen - Vorbeugen

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Alles wird zu viel, zu nichts hat man mehr Lust, eine tiefgehende Erschöpfung breitet sich körperlich, geistig und seelisch aus - man fühlt sich ausgebrannt, wie ein Akku, der nicht aufgeladen wird. Dieser Prozess wird als Burnout bezeichnet und geht einher mit Gefühlen von Kraftlosigkeit, Überforderung u.v.a.m. Betroffen sind davon in unserer modernen Welt immer mehr Menschen. Es wird mehr Energie verausgabt und verbraucht, als regeneriert wird, was nach und nach in eine Erschöpfungsspirale führt. Wie Sie Ihr (Arbeits-) Leben und Ihren Energiehaushalt dauerhaft in Balance für mehr Leistungsfähigkeit, Lebensfreude, Gesundheit und Wohlbefinden bringen, soll im Bildungsurlaub erarbeitet werden. Themen sind u. a. Was ist Burnout?, Strategien gegen das Ausbrennen, Lebensbalan-

ce herstellen durch gezielte Entspannung, gesunde Ernährung und ausgleichende Bewegung, Ressourcenaktivierung, neue Energie- und Kraftquellen entdecken und nutzen.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken

HGE02BU Daniela Heine
Mo 02.11. - Fr 06.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 189,- €
Kosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

IGE03BU Daniela Heine
Mo 23.05.2016 - Fr 27.05.2016, 8.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 189,- €
Kosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Vital und ausgeglichen im Beruf - Vollzeit

Förderung des Gesundheitsbewusstseins

Bildungsurlaub / Wochenseminar für Vollzeitbeschäftigte

Entspannung und Ernährung sind neben der Bewegung die wichtigsten Säulen für unsere Gesundheit. Sie stellen die Basis für unsere Lebensqualität und für unser Wohlbefinden dar.

Wie wir unseren Alltagsanforderungen im Beruf und in der Familie dauerhaft mit mehr Gelassenheit, Stabilität und guter Gesundheit entgegentreten können, soll im Bildungsurlaub erarbeitet werden. Es werden praktische und theoretische Grundlagen zur Bewegung und Entspannung und Zusammenhänge von Ernährung, Lebenseinstellung und gesunder Lebensweise vermittelt. Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken sowie einfache Bewegungsübungen kennen, die später auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden können und erfahren Sie interessante Hintergrundinformationen zu einer schnellen und ausgewogenen Ernährung im Berufsalltag, um Ihre Gesundheit zu fördern und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, Socken, Decke und ggf. ein Kissen

HGE04BU Daniela Heine
Mo 11.01. - Fr 15.01.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 178,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

JGE05 BU Daniela Heine
Mo 12.09. - Fr 16.09.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 178,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Vital und ausgeglichen im Beruf - Teilzeit

Förderung des Gesundheitsbewusstseins

Bildungsurlaub / Wochenseminar für Teilzeitbeschäftigte

Beschreibung siehe Kurs HGE04

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz für Teilzeitbeschäftige, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollzeitbeschäftigten beträgt, anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, Socken, Decke und ggf. ein Kissen

IGE06BU Daniela Heine
Mo 29.02. - Fr 04.03.2016, 08.45 - 12.00 Uhr
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 87,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Reif für die Insel

Stressbewältigung im Beruf und Alltag

Wochenseminar/Bildungsurlaub

Vorankündigung

Fühlen Sie sich gestresst, erschöpft und erholungsbedürftig? Dann besuchen Sie die schöne Nordseeinsel Wangerooge! Hier können Sie das „Hamsterrad" des Alltags einmal anhalten und mit dem nötigen Abstand wieder bewusster auf sich schauen. Erkennen und reflektieren Sie eigene Stressmuster und erleben Sie vielfältige Möglichkeiten der Stressbewältigung. Inhalte sind: Seminararbeit, Bewegung und Sport am Strand sowie Übungen zur Achtsamkeit und zur Entspannung.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

IGE07BU Marion Filitz, Heike Roloff
Mo 20.06. - Fr 24.06.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 548,- €
Zuschlag für EZ + 18,00 €
Sonderkost 4,00 € pro Tag
Eigene Anreise am 19.06.2016
Anmeldeschluss: 15.04.2016
Für Rücktritt gelten gesonderte AGB
Wangerooge, Haus Meeresstern,
Westingstraße 5-7

Achtsamkeit in Beruf und Alltag

Achtsamkeit ist das Bemühen, sich dem Hier und Jetzt mit Aufmerksamkeit und Offenheit zuzuwenden - eine Technik, die nicht nur zur Entspannung, Entschleunigung und Stressreduktion eingesetzt wird, sondern auch in der psychotherapeutischen Praxis seit einigen Jahren erfolgreich Anwendung findet. Dieser Kurs soll dazu beitragen, durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen, leichter Distanz gegenüber Ansprüchen und Stressoren herzustellen. Schwerpunkt soll sein, Achtsamkeitsübungen für Beruf und Alltag zu erproben und integrieren zu lernen, so dass diese Technik von Ihnen persönlich angewendet werden kann für Ihr Wohlergehen.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken

HGE08 Daniela Heine
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

HGE09 Daniela Heine
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 26. November 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Lach - Yoga - Wellnesstag

Tagesveranstaltung

Lachen als modernes Stressmanagement hat den Zweck, Stress im Voraus abzuwehren, bereits bestehenden Stress abzubauen und Burnout entgegenzuwirken.

Mit Heiterkeit und Lachen werden also nicht nur Stresshormone (Adrenalin und Cortisol) erheblich abgebaut und das Immunsystem gestärkt, sondern auch unsere Energiespeicher wieder aufgeladen. Somit ergibt sich eine doppelte Wirkung: Stress-Abbau und Prävention!

Das Lachen verfügt über zahlreiche stressreduzierende Wirkungen (Blutdruck-Ausgleich, Hormonausschüttung, verbesserte Atmung, Kreislauf-Anregung, Stärkung des Immunsystems).

Bitte mitbringen: Warme Socken, Isomatte, Decke und eine große Flasche Wasser.

HGE10 Marion von Appen
So, 10.00–14.00 Uhr am 08. November 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Gute Laune - Lach - Yoga - Kurs

Lernen Sie wieder herzhaft zu lachen

An drei Abenden lade ich Sie ein mehr über die positive Kraft des Lachens und des Humors zu erfahren. Theorie und Praxis wechseln sich gegenseitig ab. Jeder Abend endet mit einer längeren regenerierenden Fantasiereise. Ich arbeite mit der Methode des Lachyogas. Jeden Abend nehmen Sie Übungen mit nach Hause, die Sie wunderbar in Ihren Alltag integrieren können. Lernen Sie wieder Situationen in Ihrem Leben humorvoller zu sehen. Aktivieren Sie wieder Ihr Lachen, denn es wartet darauf beachtet zu werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und eine gr. Flasche Wasser.

HGE12 Marion von Appen
Mo, 18.00–21.00 Uhr, ab 02. November 2015
3 Termine, 11 Unterrichtsstunden, 55,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Schnelle Hilfe mit der EFT Klopfakupunktur

Einzelveranstaltung

Diese einfache und sehr wirksame Methode hilft bei vielen körperlichen Problemen und emotionalen Belastungen. Das Klopfen von Akupunkturpunkten löst Blockaden auf und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Sie ist bestens geeignet zur Bewältigung von Stress und Ängsten in der Schule, im Beruf und Alltag.

Dieser Abend führt Sie in die Technik des EFT (Emotional Freedom Techniques) ein. Sie können damit selbständig Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern.

HGE14 Christine Orlowski
Di, 18.00–20.15 Uhr am 13. Oktober 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 15,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Chakra - Körper - Energiearbeit

Tagesveranstaltung

Die Chakren sind Energiezentren im Körper. Wir wollen durch Körper- und Visualisierungsübungen die einzelnen Haupt-Chakren erspüren und aktivieren für mehr Lebenskraft und Vitalität.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke und Verpflegung

HGE15 Heike Guarascio
So, 11.00–16.00 Uhr am 20. September 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, 30,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

© S. Hofschlaeger/pixelio

Meditation

In die Stille gehen

Tagesveranstaltung

Meditation kann helfen, gelassener zu sein. Wir werden einfache Atem- und Meditationstechniken durchführen, die helfen nach innen zu gehen und zur inneren Balance und Harmonie zu führen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Verpflegung und Getränk und falls vorhanden ein Sitzkissen

HGE16 Heike Guarascio
So, 11.00–15.00 Uhr am 13. Dezember 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Entspannung - aber wie?

Die richtige Entspannungsmethode finden!

Tagesveranstaltung

Sie fühlen sich durch die Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags stark angespannt und überfordert und würden gerne „einen Gang zurückschalten" und etwas für sich tun. Dieses Seminar richtet sich an alle Interessierten, die eine Methode zur Stressbewältigung erlernen möchten, aber nicht wissen, welches Entspannungsverfahren für sie geeignet ist. Es werden verschiedene Entspannungstechniken wie beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga etc. kurz vorgestellt und sowohl die theoretischen Grundlagen vermittelt, als auch die verschiedenen Methoden praktisch geübt.

Bitte mitbringen: Warme Decke, Socken, bequeme Kleidung (Sporthose) und ein kleines Kissen.

HGE18 Michaela-Pascale Boehlke
Sa, 11.00–17.00 Uhr am 16. Januar 2016
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 35,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Einführungskurs MBSR (Mindfullness-Based Stress Reduction)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Einzelveranstaltung

MBSR wird weltweit an vielen Kliniken und sozialen sowie pädagogischen Institutionen mit großem Erfolg angeboten.

Über 450 wissenschaftliche Studien belegen das MBSR stress-induzierte, d.h. durch innere und äußere Reize oder Belastungen entstandene, Symptome reduziert.

Es fördert unspezifisch körperliches und seelisches Wohlbefinden und bietet einen Weg zu einer grundlegend stress-freieren, gelasseneren Lebensführung.

Dieser Einführungskurs basiert auf dem originalen 8-Wochenprogramm. Er enthält die wesentlichen Informationen und Kernelemente von MBSR. Durch Kultivierung von Achtsamkeit mittels einfacher, angeleiteter Körper,- und Meditationsübungen erhalten die Teilnehmer einen Einblick in das MBSR-Programm."

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatten und Sitzkissen falls vorhanden, Decke, bequeme Kleidung,

HGE19 Michael Sallier
Do, 18.15 - 21.15 Uhr am 17. September 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Intensivkurs MBSR (Mindfullness-Based Stress Reduction)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Wochenendseminar

Dieser Intensivkurs basiert auf dem originalen 8-Wochenprogramm. Die Teilnehmer erfahren ein systematisches und intensives Training verschiedener Achtsamkeitsmeditationen. Weitere Kursinhalte sind: Klärung von Begrifflichkeiten, Integration von Achtsamkeit in den Alltag, Stressphysiologie, Achtsamkeitsyoga und Erfahrungsorientierte Reflexion in der Gruppe.

Die Teilnahme am Einführungskurs wird nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Eigene Yogamatten und Sitzkissen falls vorhanden, Decke, bequeme Kleidung, Pausenverpflegung

HGE21 Michael Sallier
Sa 10. - So 11. Oktober 2015
Sa, 10.00–16.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 63,- €
Lebenskreis e. V. Campestraße 7
(Eingang Ecke Adolfstraße) Gruppenraum

Kinesiologie als Hilfe für Körper und Geist

Einzelveranstaltung

Haben Sie oder Ihr Kind Alltagsstress, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen?... An diesem Abend erfahren Sie einiges über die Kinesiologie und ihre Möglichkeiten als Instrument für mehr Gleichgewicht. Sie erlernen einfache Techniken, mit denen Sie Ihren Energiefluss aktivieren, Stress abbauen und Ihre Konzentration üben können. Auch der kinesiologische Muskeltest ist Thema dieses Abends. Seine Aufgabe ist das Anzeigen von Stressreaktionen z. B. durch Nahrungsunverträglichkeit, aber auch durch alltägliche Stressoren. Kinesiologie - eine großartige Möglichkeit in Balance zu kommen!

Bitte mitbringen: ausreichend Trinkwasser

HGE22 Ilka Riedel
Di, 18.30–20.45 Uhr am 10. November 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 16,- €
inkl. Kosten für Kopien
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Peter Hess Klangmassage – Entspannung in der dunklen Jahreszeit

Tagesveranstaltung

Mit gegenseitigen Klangmassagen, bei denen sanft schwingende und harmonisch klingende Klangschalen auf (um) den Körper angeklungen werden, können Sie sich an diesem Nachmittag ganzheitlich von den obertonreichen Instrumenten berühren lassen. Belastendes kann losgelassen und die ausgleichende, regenerierende Wirkung der Klangschalen kann wahrgenommen werden.

Bitte mitbringen: Warme Decke, Socken und ein kleines Kissen

HGE23 Cornelia Gajewski
Sa, 13.30–17.30 Uhr am 21. November 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.12

Entspannung und Regeneration mit Klangschalen

Jede Zelle Ihres Körpers wird von den sanften Vibrationen und harmonischen Klängen der Klangschalen berührt. In angenehmer Entspannung kann körperliches und geistiges Loslassen geschehen und neue kreative Energie aktiviert werden. Mit unterschiedlichen, leicht anwendbaren Klangmassagen, abgerundet von interessanten Informationen, können Sie die regenerierende und gesundheitsfördernde Wirkung in wöchentlicher Folge zunehmend wahrnehmen.

Bitte mitbringen: Warme Decke, Socken, ein kleines Kissen

HGE24 Cornelia Gajewski
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. November 2015
4 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 40,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Muskelentspannung und Autogenes Training

Entspannung und Stressbewältigung mit Autogenem Training

Vieles im Beruf und in der Familie kann uns so sehr belasten, dass es zu physischen und psychischen Beschwerden kommen kann. Mit dem Autogenen Training nach Prof. Dr. Schultz erlernen Sie eine bewährte und anerkannte Methode, überschießende Reaktionen abzupuffern. Durch Selbstentspannung sammeln Sie wieder neue Kraft und Energie.

Mit anderen Teilnehmern können Sie während des Erlernens des Autogenen Trainings Ihre Erfahrungen austauschen und Ihren eigenen Umgang mit Stress beleuchten.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen und warme Socken.

HGE26 Jutta Wallasch
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

HGE27 Jutta Wallasch
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08. September 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

HGE28 Jutta Wallasch
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 17. November 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 0,50 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Entspannungsmethode der Progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist nicht nur leicht erlernbar, sondern auch effektiv und kann in Beruf und Alltag angewendet werden.

Diese Methode wird so geübt, daß die Teilnehmer befähigt werden, sie in den verschiedenen Situationen ihres Lebens erfolgreich anzuwenden, um Kraft zu tanken und Entspannung zu erfahren, sowie ihre persönliche Entspannung auf verschiedene Art und Weise zu vertiefen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, ggf. kleines Kissen

HGE29 Daniela Heine
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 10. September 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Doppelt hält besser! Entspannung pur mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

Das Erlernen einer Entspannungstechnik kann Hilfe zur Selbsthilfe sein und uns unterstützen, unseren Alltag sowohl im Beruf als auch in der Familie bewusster zu gestalten und dabei ruhiger und gelassener zu reagieren. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und das Autogene Training nach Prof. Dr. Schulz sind zwei effektive Entspannungsmethoden, die sich wunderbar miteinander kombinieren lassen. Während bei der Progressiven Muskelentspannung durch An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand im ganzen Körper erreicht wird, bewirken die Formeln (Suggestionen) des Autogenen Trainings auf mentaler Ebene das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. Die Methoden fördern eine bessere Körpersensibilisierung und stärken die Fähigkeit, körperliche und emotionale Spannungen frühzeitiger wahrzunehmen und zu lösen. Im Kurs werden Theorie und Praxis beider Methoden vermittelt und durch wohltuende Körper- und Wahrnehmungsübungen ergänzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, ggf. kleines Kissen

HGE32 Daniela Heine
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 26. November 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 79,- €
Kosten von 2,00 € für Kopien werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung - Schnupperkurs

In diesem Schnupperkurs werden zwei bewährte Entspannungsmethoden vorgestellt, die sich sehr gut ergänzen. Mit der Progressiven Muskelentspannung bereiten Sie den Körper mit dem gezielten An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen vor, um dann mit den positiven Formeln und Vorstellungsbildern des Autogenen Trainings die Entspannung zu intensivieren.

Die Anspannung der Muskeln und auch die geistige Anspannung, die durch belastende und wiederkehrende Gedanken oder durch Ängste entstehen, verringern sich. Die Methoden werden jeweils einzeln, als auch in der Kombination vorgestellt.

Bitte mitbringen:
Decke und warme Socken

HGE33 Michaela-Pascale Boehlke
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. Januar 2016
3 Termine, 6 Unterrichtsstunden, 29,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Yoga

Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung

Bildungsurlaub / Wochenseminar

Viele Menschen fühlen sich heute durch Stress belastet. Was ist überhaupt Stress? Wann empfinde ich eine Situation als stressig? Welche verschiedenen Formen von Stress gibt es? Anstatt Stress zu ignorieren, was oft zu Krankheit führt, und die Symptome nur oberflächlich zu behandeln, geht es in diesem Workshop darum, die tieferen Ursachen von Stress zu ergründen und Lebensweisen aufzuzeigen, die helfen, Stress zu verringern oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Die „östliche" Lebensphilosophie des Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan) bietet einen reichen Schatz an ganzheitlichen Sichtweisen und Techniken, die auf heilsame Weise in unsere „westliche" Lebensweise integriert werden können, um ein gesundes, glückliches und bewusstes Leben zu führen. Ziel des Workshops ist es, einen liebevollen Raum und eine Atmosphäre der Kommunikation zu schaffen, so dass sich jeder Teilnehmer einbringen und lehrreiche Erfahrungen sammeln kann.

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: Unterlage (Schaffell, Isomatte etc.), bequeme, lockere Kleidung, Gymnastikschuhe o. dicke Socken, Decke, Schreibmaterialien, Pausenverpflegung

HGG01BU Marie Sörensenova
Mo 26.10. - Fr 30.10.2015. 08.30–16.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 184,- €
Zusatzkosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben.
Lebenskreis e. V. Campestraße 7
(Eingang Ecke Adolfstraße) Gruppenraum

HGG02BU Marie Sörensenova
Mo 18.01. - Fr 22.01.2016, 08.30–16.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 184,- €
Zusatzkosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben.
Lebenskreis e. V. Campestraße 7
(Eingang Ecke Adolfstraße) Gruppenraum

HGG04BU Marie Sörensenova
Mo 24.08. - Fr 28.08.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 184,- €
Zusatzkosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben.
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Ganzheitlich leben ohne Stress: Yoga als Lebenseinstellung

Bildungsurlaub / Wochenseminar Teilzeit

Beschreibung siehe Kurs HGG01BU

Dieses Seminar ist im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz für Teilzeitbeschäftige, deren Arbeitszeit bis zur Hälfte eines entsprechend Vollzeitbeschäftigten beträgt, anerkannt. Es steht jedoch allen Interessierten offen.

Bitte mitbringen: Unterlage (Schaffell, Isomatte etc.), bequeme, lockere Kleidung, Gymnastikschuhe oder dicke Socken, Decke, Schreibmaterialien, Pausenverpflegung

HGG05BU Marie Sörensenova
Mo 02.11.2015 - Fr 06.11.2015
08.30–11.45 Uhr
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 95,- €
Zusatzkosten von 3,00 € für Kopien werden im Kurs von der Dozentin erhoben.
Lebenskreis e. V. Campestraße 7
(Eingang Ecke Adolfstraße) Gruppenraum

Weitere Seminare für ein Erleben in der Natur finden Sie im Bereich Gesellschaft und Kultur – Natur auf Seite 64

HMN10 **Feuerkochkurs**

HMN11 **Geocaching für die Familie**

HMN12 **Marmeladen-Tag für Kinder**

HMN14 **Zaubertrank-Tag für Kinder**

Mit dem Sonnengruß in den Herbst

Tagesveranstaltung

Starte mit dem Sonnengruß in den Herbst! Wecke die Lebensenergie in dir! An diesem Vormittag lernen wir Schritt für Schritt alle Positionen des Sonnengrußes. Durch die verschiedenen Bewegungen werden die inneren Organe massiert und alle Körpersysteme harmonisiert. Die Muskeln und Bänder werden gedehnt, der Kreislauf kommt in Schwung, Arme und Beine werden gekräftigt. Eine Tiefenentspannung rundet den Vormittag ab. Spür die positive Wirkung auf Körper und Geist!

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Decke

HGG06 Ina Stephan
So, 10.00–13.00 Uhr am 06. September 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Ein Vormittag für mich mit Yoga und Entspannung

Tagesveranstaltung

Einfach mal Zeit für sich selbst haben.... Dem Körper, Geist und Seele etwas Gutes tun.... Bei sich selbst ankommen.... Ziel des Vormittages ist es im Zusammenspiel von Körper, Geist und Atem Entspannung und Freude zu finden. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen:
bequeme Kleidung, Decke

HGG07 Ina Stephan
So, 10.00–13.45 Uhr am 11. Oktober 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Yoga-Schnupperkurs

Probieren Sie doch einmal Yoga! Beweglichkeit, Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert durch Tiefenatmung, Meditation und Bewegungsprogramme. Aufbauen von Vitalität und Entschlackung der Energiebahnen durch die Jahrhunderte lang bewährte Methode des Hatha-Yoga. Meine Lehrbefähigung nach Swami Sivananda erwarb ich in mehrmonatigen Aufenthalten in Indien. Nach Kursende ist der Besuch eines geeigneten, weiterführenden Kurses möglich. Sprechen Sie hierüber mit Ihrer Kursleiterin.

Bitte mitbringen: Decke, warme Kleidung.

HGG08 Susanna Haiduk
Do, 20.00–21.30 Uhr, ab 05. November 2015
4 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

HGG09 Susanna Haiduk
Do, 20.00–21.30 Uhr, ab 03. Dezember 2015
4 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Yoga für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Mit Hilfe von Tiefenentspannung, verschiedenen Atemübungen (Pranayama) und Yogahaltungen (Hatha-Yoga Asanas) soll die Wahrnehmung auf das jeweils aktuelle eigene Handeln, Denken und Fühlen konzentriert werden (Raja-Yoga). So kann sich jeder im Laufe der Zeit neben der äußeren Handlung auch der begleitenden inneren Reaktion in Form seiner Gedanken und Gefühle bewusster werden. Dieser Kurs hilft also die Harmonie zwischen Außen (Handeln) und Innen (Denken, Empfinden) herbeizuführen. Diese Harmonie - der Einklang von Körper, Seele und Geist - ist immer auch Ursache für einen gesunden Körper.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und eine Decke.

HGG14 Dr. Erich Breyel
Mo, 18.00–19.30 Uhr, ab 07. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 107,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim (Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13, Gymnastikr. im Keller

HGG15 Dr. Erich Breyel
Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 07. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 107,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim (Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13, Gymnastikr. im Keller

HGG16 Dr. Erich Breyel
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 09. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 107,- €
Stadtbad Braunschweig
Nimes-Straße 1, Gymnastikraum

Yoga am Abend für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Sanfte Yogaübungen machen den Körper stärker und beweglicher. Sie können helfen bei Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsschwäche oder Stimmungsschwankungen. Yoga ist eine Selbstschulung, in der Sie aus den positiven Erfahrungen der Übungen neue gesundheitsorientierte und lebenbejahende Gewohnheiten entwickeln. Wir befassen uns insbesondere mit den Körperstellungen, Atemübungen, Meditationen und Tiefenentspannung.

Kein Unterricht am 22.12. 15 und 12.01.16

Bitte mitbringen:
bequeme Sportkleidung, eine Matte und eine Decke, evtl ein Sitzkissen

HGG18 Adam Andrissek
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 124,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Yoga für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

In diesem Kurs sollen mit den Methoden des Hatha-Yoga Schritt für Schritt folgende Ziele erreicht werden:

- Gesunde Atmung: Versorgt den Körper mit Energie und Vitalität
- Entspannung: Bringt den Körper zur Ruhe und führt zu Ausgeglichenheit mit sich und der Umwelt
- Beweglichkeit: Hält Muskeln, Bänder und Gelenke geschmeidig, kräftigt die inneren Organe und stärkt den Kreislauf
- Gesunde Ernährung: Führt zu Wohlbefinden und geht nicht auf Kosten von Körper, Geist und Seele
- Positives Denken und Konzentration des Geistes führen zu innerer Ruhe

In diesem Kurs erhalten Sie das Handwerkszeug, um Yoga auch zu Hause zu betreiben und selbständig innere Ausgeglichenheit zu erreichen. Gehen Sie so oft Sie wollen in Yoga-Urlaub!

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, Decke, Yogamatte

HGG20 Susanna Haiduk
Do, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 05. November 2015
8 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
Musische Akademie im CJD Braunschweig
Neustadtring 9 Raum 3.18

Yoga-Mittelstufe

In diesem Kurs werden die bereits erlernten Grundkenntnisse vertieft und erweitert. Die Asanas (Körperstellungen) werden länger gehalten und durch Variationen ergänzt. Auch die Atemübungen werden vertieft und dadurch Prana (Lebensenergie) vermehrt aufgebaut. Entspannungs- und Konzentrationstechniken werden verfeinert und erlauben somit eine noch tiefere Meditationsfähigkeit. Die Gesamtheit der Übungen führt zu einer Entschlackung der Nadis (Energiebahnen), wodurch innere Ruhe, gesteigerte Vitalkapazität und die Auflösung von Energieblockaden erreicht wird.

Bitte mitbringen: Warme Kleidung und eine Decke

HGG22 Susanna Haiduk
Di, 18.00–19.30 Uhr, ab 08. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 103,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

HGG23 Susanna Haiduk
Di, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 103,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Yoga für Fortgeschrittene am Abend

In dieser Gruppe soll außer den Körperhaltungen, Pranayamas und Kriyas (Reinigungsübungen) auch Achtsamkeit in der Stille (Meditation und Konzentrationsübungen) geübt werden. Die Teilnehmer sollten gute Kenntnisse der Yogahaltungen und grundlegenden Pranayamaübungen besitzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und eine Decke.

HGG26 Peter Engel
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 124,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim (Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13, Gymnastikr. im Keller

Tiefenentspannung - Yoga - Geleitete Meditation für Anfänger und Geübte

Die Schwerpunkte dieses Kurses liegen auf der Tiefenentspannung und geleiteten Meditation, wobei die Yogaübungen unterstützend wirken. Die Methode der Yoga-Tiefenentspannung (Yoga-Nidra) beruht auf dem ständigen Bewusstwerden einzelner Körperteile und Visualisierungsübungen, die von jedem ausführbar sind und ganz von selbst zu tiefer Entspannung führen. Die geleiteten Meditationen lassen uns erkennen, wie wir uns selbst unter Druck setzen und innere Unruhe in Gang halten und führen zu mehr Selbstannahme, Zufriedenheit und Herzenswärme (Metta). Grundlage der Meditationen ist die Lehre des Buddha, die in groben Zügen erläutert wird.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und eine Decke.

HGG28 Peter Engel
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 124,- €
Quäker-Nachbarschaftsheim (Zugang über Hof), Pestalozzistr. 12/13, Gymnastikr. im Keller

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Massage

Zeit für uns
Entspannung und Massage für Paare

Tagesveranstaltung

In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre einfache und wirkungsvolle Massagegriffe einüben, die Sie später in den Alltag integrieren können. Nach einer geführten Entspannung massieren wir gegenseitig die Schultern, den Nacken, den Kopf oder den Rücken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, 2 Decken, 2 Kissen, 2 Handtücher, Öl, Getränk und Verpflegung

HGH10 Heike Guarascio
So, 11.00–15.00 Uhr am 29. November 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 25,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Berühren und berührt werden ... die heilsame Kunst der klassischen Massage
Wochenendseminar

Zwei Hände, einige Tropfen duftendes Öl, mehr brauchen wir nicht, um durch gegenseitige Massage Verspannungen vorzubeugen und sie zu lösen. So können wir unseren Körper immer sensibler wahrnehmen und körperlich und seelisch entspannter dem Alltagsstress begegnen. Neben anatomischen Grundkenntnissen möchte ich aus meinen berufspraktischen Erfahrungen die wichtigsten Handgriffe vermitteln (u. a. bei Kopf- und Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen) - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können den Kurs mit einem vertrauten Partner oder auch gerne alleine besuchen, der Kurs eignet sich für Paare und Singles gleichermaßen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, großes Handtuch, warme Decke und pflanzliches Massageöl

HGH14 Wolfgang Schneider
Sa 05. - So 06. Dezember 2015
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 88,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Tuina-Massage und Akupressur aus der Traditionellen Chinesischen Medizin
Wochenendseminar

In diesem Kurs werden einfach zu erlernende Akupressur- und Massagetechniken vermittelt, mit denen sie wirkungsvoll Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden lindern und somit sich und anderen etwas Gutes tun können. Die Massage wird im bekleideten Zustand ausgeübt. Neben einem kurzen theoretischen Überblick über die Grundlagen der TCM und die Meridianlehre wird ein Einblick in die Ernährungslehre der TCM das Wochenende abrunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:
2 Decken, 2 große Handtücher,
bequeme Kleidung, dünnes Oberteil.

HGH18 Iris Hüdepohl
Sa 30. - So 31. Januar 2016
Sa, 09.00–16.15 Uhr, So, 10.00–13.15 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
Für Kopien werden 1,50 € von der Dozentin erhoben.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Qi Gong und Tai Ji Quan

Qi Gong und Tai Ji

Qi Gong und Tai Ji Quan sind Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsübungen. Es gibt verschiedene Richtungen des Qi Gong und Tai Ji Quan, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Charakteristisch für Varianten, die körperliche Aspekte betonen, sind Sequenzen aus fließenden, präzisen und gleichmäßigen Bewegungen unterstützt durch den Atem. Weder bestehen Altersbegrenzungen noch Leistungsgrenzen. Auch ohne großen Krafteinsatz oder mit wenig Ausdauer gelingt aktive Entspannung. Trainiert werden die Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Als Ausgleich zu psychischen und körperlichen Belastungen sind die Übungen ideal - auch in fortgeschrittenem Alter.

Qi Gong und Akupressurmassage (Shiatsu, TuiNa): Praktische und theoretische Einführung in die traditionelle chinesische Medizin
Bildungsurlaub / Wochenseminar

Der einwöchige Intensivkurs vermittelt Grundkenntnisse des Qi Gong in Theorie und Praxis für die Anwendung im pflegerischen Bereich. In systematischer Folge werden Elemente der TCM erklärt und Übungen des Qi Gong intensiv unter Anleitung praktisch erarbeitet. Einen zweiten Schwerpunkt bildet die Akupressurmassage; Anwendungsbereiche sind Rücken-, Schulter-, Nacken- und Fußmassage.

Dieses Seminar steht allen Interessierten offen. Für Angehörige medizinisch-pflegerischer Berufe ist dieses Seminar im Rahmen der beruflichen Weiterbildung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz anerkannt.

Weitere Informationen unter
www.naturheilpraxis-weinrich.de

Bitte mitbringen: Decke und bequeme Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder Ähnliches

HGH21BU Pete Weinrich
Mo 23.11. - Fr 27.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 178,- €
Brunsviga-Kulturzentrum
Karlstraße 35, Meditationsraum

Tai Ji / Qi Gong / Shiatsu und Ernährung in der TCM - Ein Tag zum Kennenlernen, zum Wohlfühlen und Entspannen
Tagesveranstaltung

An diesem Samstag möchte ich gerne einige Körperübungen aus dem Tai Ji-Qi Gong vorstellen. Einfache Sequenzen zum Mitmachen sollen Energie spenden und Lust auf mehr Qi Gong machen. Im zweiten Teil zeige ich Akupressurmassage und Ausschnitte aus der ganzheitlichen Körperbehandlung aus Japan, dem Shiatsu. Wir lernen, wie die Asiaten den Rücken und die Schulter-Nacken-Region effektiv und nachhaltig entspannen. Außerdem wird ein Überblick vermittelt über die Ernährung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Sportkleidung

HGH22 Pete Weinrich
Sa, 10.00–13.00 Uhr am 19. September 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 23,- €
T.A.N.Z.; Hamburger Str. 273b; Raum

Qi Gong - die 18 Bewegungen in Harmonie für Anfänger

Elastische Bewegungen, Meditation und Atemübungen fördern die Körper-Seele-Geist-Einheit. Atmung, Bewegung und Energiefluss werden harmonisch in Einklang gebracht. Mit den Übungen wird der Geist beruhigt und innerlich zentriert, so dass eine effektive Wirkung zur Gesundheitsvorbeugung und zur Lebenspflege erzielt wird. Für mehr Ruhe, Gelassenheit und Harmonie ist Qi Gong gleichermaßen für junge und ältere Menschen geeignet.

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Sportkleidung

HGH23 Yue Zhen Hierse
Mi, 18.00–19.30 Uhr, ab 09. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Qi Gong - gesundheitsförderndes Qi Gong am Abend

Die Übungen des Meridian-Qi Gongs dienen zur Pflege des Lebens und schaffen neue Energie. Die ruhig fließenden Bewegungsbilder fördern das Körperbewusstsein, stärken die Gesundheit, intensivieren die Atmung, regulieren des Herz-Kreislaufsystem und wirken harmonisierend auf Geist und Vegetativum. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein. Qi Gong ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. In China und Deutschland werden die Übungen zur Lebenspflege, zur Vorbeugung und zur Rekonvaleszenz bei verschiedenen Krankheiten erfolgreich eingesetzt. Immer mehr Therapeuten und Ärzte empfehlen Qi Gong als ergänzenden Medizinbaustein. Akupressur und Selbstmassage ergänzen den Unterricht.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung

HGH25 Pete Weinrich
Mi, 17.30–18.30 Uhr, ab 04. November 2015
8 Termine, 11 Unterrichtsstunden, 61,- €
T.A.N.Z.; Hamburger Str. 273b; Raum

Tai Ji Quan für Anfänger

Tai Ji Quan - das sind ruhige fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. Tai Ji Quan ist Aufmerksamkeitsschulung und meditative Übung. Es soll die Möglichkeiten körperlichen Wohlbefindens erhalten und erhöhen sowie physische und psychische Spannungen lösen.

Bitte mitbringen:
Decke und bequeme Kleidung.

HGH31 Yue Zhen Hierse
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 09. September 2015
12 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 101,- €
VJHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Tai Ji Quan leicht gemacht - die 24 Peking-Form für Anfänger

In den 50er Jahren entwickelte ein Ärztegremium in China eine kurze, populäre Übungsform des Tai Ji Quan „Tai Ji Quan leicht gemacht", die sogenannte Pekingform. Tai Ji kommt aus den traditionell chinesischen Bewegungskünsten („chinesisches Schattenboxen") und wird in China als wirkungsvolle Gesundheitsvorsorge geübt und hat in den letzten Jahren auch in Europa in diesem Sinne breite Anerkennung gefunden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung.

HGH32 Pete Weinrich
Di, 17.15 - 18.15 Uhr, ab 03. November 2015
8 Termine, 11 Unterrichtsstunden, 61,- €
T.A.N.Z.; Hamburger Str. 273b; Raum

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Die „Dreizehn-Bewegungen des Tai Ji Quan (Shi San Shi)

Wochenendseminar

Tai Ji Quan ist nicht nur bewegtes Qigong, sondern in späteren Stadien auch eine dynamische Bewegungskunst. Das Konzept der „13 Bewegungen" stellt ein eigenes Übungssystem dar, in dem die Bewegungsprinzipien der „inneren Kraft" und eines „Tun-durch-Nicht-Tun" in sanften, aber schnelleren Bewegungen umgesetzt werden. Hierdurch erklärt sich auch der Name „Schattenboxen" oder „The Great Ultimate Dancing". Neben sanften Körper- und Energieübungen und einem speziellen Grundlagentraining wollen wir die ersten vier der „Acht Tore" und die „Fünf Schrittarten" üben. Tai Ji auf diese Weise ausgeführt kann so zu einer elementaren Bewegungs- und Lebenserfahrung oder sogar zu einer „Lebenskunst" werden.

Das Wochenende ist stilübergreifend und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Es setzt eine normale Beweglichkeit und Lust auf Bewegung voraus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, eine Decke, Pausenverpflegung und ein Getränk

HGH34 Kajo Brand
Sa 14. - So 15. November 2015
Sa, 10.00–18.00 Uhr, So, 10.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 67,- €
Sportschule SICHER UND STARK Rebenpark, Hof E, Geysostraße 20 38106 Braunschweig

Farb- und Stilberatung

Typgerechtes Make-up

Hier erhalten Sie Alternativen zum dutzend Make-up. Ziel ist es, Ihre Persönlichkeit typgerecht hervorzuheben und zum Strahlen zu bringen. Im Einzelnen geht es um Gesichtsformen, -merkmale, Proportionen und Farbharmonien. Zudem erhalten Sie Tipps für Abend Make-up und gegen Hautiritationen.

Bitte mitbringen: Eigene Kosmetik, Tagescreme, großen Standspiegel, Wattestäbchen, Kosmetik- und Abschminktücher falls vorhanden

HGV18 Christina Ibe
Sa, 10.00–14.15 Uhr am 17. Oktober 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 23,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

HGV19 Christina Ibe
Sa, 10.00–14.15 Uhr am 28. November 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 23,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

HGV20 Christina Ibe
Sa, 10.00–14.15 Uhr am 09. Januar 2016
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden, 23,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Bekennen Sie Farbe! - Farb- und Stilberatung am Wochenende

Gut aussehen, sich wohlfühlen - dabei helfen Ihnen die richtige Farbe und der passende Schnitt Ihrer Kleidung. Anhand einer persönlichen Farbanalyse (vier Jahreszeiten) unterstütze ich Sie, die Farben zu finden, die Ihren Typ unterstreichen. Wir sprechen über Stilrichtungen und wie man dazu die passenden Accessoires kombiniert. Tipps und Anregungen erhalten Sie zur Frisurengestaltung, Brillenformen und Make-up.

Bitte mitbringen: Make-up, großen Standspiegel, Tagescreme, Kleidungsstücke

HGV28 Christina Ibe
Fr 25. - So 27. Sept. 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 79,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

HGV29 Christina Ibe
Fr 06. - So 08. Nov. 2015, Fr, 18.00–21.00 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 79,- €
Zusatzkosten von 5,00 € werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.03

Drei Kleiderschränke voller Nichts - Kommt Ihnen das bekannt vor?

Garderoben-/Kleiderschrankordnung

Für jede Gelegenheit die passende Garderobe und trotzdem einen überschaubaren Kleiderschrank haben?

Wie stellt man eine Garderobe zusammen, die viele Variationen ermöglicht? Dazu künftig noch Zeit und Geld beim Einkaufen spart? Ich zeige Ihnen den Weg zu Ihrem gut sortierten Kleiderschrank - zu Kleidung, die zu Ihrer Persönlichkeit passt und Sie zufriedener macht.

HGV31 Christina Ibe
Do, 18.00–21.15 Uhr am 03. Dezember 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 19,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

vhs//arbeit
VHS Arbeit und Beruf GmbH

2. Halbjahr 2015

Qualifizierung und Vermittlung Seite 86

Jugendprojekte Seite 86

Beschäftigungsprojekte Seite 90

Norbert Schäfer
Geschäftsführer

Lidia Silber
Prokuristin

Steffen Kind
Prokurist

Lidia Kurocka
Projektabwicklung

Songül Wojcikiewicz
Projektabwicklung

Qualifizierung und Vermittlung

Abteilungsleiterin
Lidia Silber
Telefon 0531 2412 311

Innerhalb der inhaltlichen Arbeitsteilung der Volkshochschule Braunschweig hält die VHS Arbeit und Beruf GmbH im Bereich der beruflichen Bildung sowie des (Wieder-) Einstiegs in den Arbeitsmarkt ein breit gefächertes Angebot vor.
Ausgerichtet an den verschiedenen Bedarfen und Anforderungen unterschiedlicher Teilnehmergruppen, bieten wir in unserem Arbeitsbereich „Qualifizierung und Vermittlung" je nach Themenschwerpunkt:

- Beratung und Orientierung
- Berufsvorbereitung
- Qualifizierung
- Coaching
- Vermittlung

Haben Sie Interesse an einer unserer aktuellen Maßnahmen oder fehlt Ihnen eventuell ein konkretes Angebot, sprechen Sie uns bitte direkt an.

Berufspraktische Weiterbildung (BPW) für Frauen: Zurück in den Beruf

Ansprechpartnerin
Dorothee Hermann
Telefon 0531 2412 414

Teilnahmevoraussetzung ist ein **Bildungsgutschein** der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Die Maßnahme richtet sich an:

- Frauen in oder nach der Familienphase, die ihre Rückkehr in den Beruf vorbereiten
- arbeitslose Frauen, die durch ein betriebliches Praktikum und durch passgenaue Zusatzqualifizierungen ihre Chancen auf einen erfolgreichen Wiedereinstieg ins Berufsleben erhöhen möchten

Inhalte:
Information über den Arbeitsmarkt der Region, Profilentwicklung, Auffrischung und Training der Bewerbungskompetenzen/Kennen lernen neuer Testverfahren (Assessment-Center), Erwerb beschäftigungsrelevanter Zusatzqualifizierungen, Grundlagen und Aufbaukurse im Bereich EDV, Information über Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Aufbau eines positiven Selbstbildes und Unterstützung bei der Entwicklung einer Lebens- und Arbeitsperspektive, Training der Rhetorik- und Kommunikationstechniken, Betriebliches Praktikum, Beratung, Aufnahme in einen Bewerberinnenpool.

Die Maßnahme dauert 6 Monate und kann in Vollzeit oder in Teilzeit besucht werden.
Ein Einstieg ist laufend möglich.

Grundbildung für die Arbeitswelt. Berufliche Orientierung und Heranführung an den Arbeitsmarkt für Personen mit Lese- und Rechtschreibproblemen.

Ansprechpartnerin
Barbara Jördening
Telefon 0531 2412 432

Diese Maßnahme richtet sich an langzeitarbeitslose Erwachsene deutscher Muttersprache oder mit guten Deutschkenntnissen, die keine ausreichenden Kompetenzen im Verstehen von Texten und im sicheren und selbstständigen Gebrauch der Schriftsprache haben.

Inhalte:
Kompetenzfeststellung, Kompetenzenerweiterung, Profiling, Bewerbungstraining, EDV-Grundkenntnisse, Berufsbezogenes Lesen, Schreiben, Rechnen, Aufbereitung der arbeitsplatzspezifischen schriftsprachlichen Anforderungen, Orientierung in der Weiterbildung, Arbeitswelt, Arbeitsmarkt, Auffrischen der Sozialkompetenz.

Die Maßnahme dauert max. 6 Monate; Vollzeit oder Teilzeit.

Bildungsgutschein
der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Ein Bildungsgutschein berechtigt zur Teilnahme an einer Maßnahme der beruflichen Weiterbildung.

Die Kosten für die Weiterbildung werden von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter übernommen. Der Bildungsgutschein beinhaltet Angaben über den Themenschwerpunkt (Bildungsziel), die maximale Dauer und die Kostenübernahme.

Die VHS Arbeit und Beruf GmbH ist ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Fortbildung gemäß „Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung“ (§5 AZAV) und bietet eine Reihe von Qualifizierungsmaßnahmen an, die für die Einlösung von Bildungsgutscheinen zugelassen sind:

- Berufspraktische Weiterbildung für Frauen – Zurück in den Beruf
- Berufspraktische Weiterbildung für Migrantinnen und Migranten

50+mobil in Kooperation mit der Ausbildungswerkstatt Braunschweig e. V. (ABW)

Ansprechpartnerin
Sylvia Eckert
Telefon 0531 2412 433

Unser gemeinsames Ziel mit den langzeitarbeitslosen über 50 jährigen Menschen ist die Heranführung und Eingliederung in eine weiterführende Qualifizierung oder Beschäftigung.

Eine Aktivierungsphase, Projekttage und Projektwochen sind Bestandteile des Projektes. Je nach Vorkenntnissen und Fertigkeiten finden Projektwochen in den Bereichen Holz, Metall, Textil, Hauswirtschaft oder einer Kreativwerkstatt statt.

Die Teilnehmer werden während der Teilnahme intensiv sozialpädagogisch begleitet.

Das Projekt wir im Auftrag des Jobcenters Braunschweig durchgeführt.

Kenntnisvermittlung IT

Ansprechpartner
Dirk Steinhagen
Telefon 0531 2412 310

Die Qualifizierung richtet sich an erwerbsfähige Leistungsberechtigte aller Berufsgruppen und wird in Teilzeit mit 144 Unterrichtsstunden in Zusammenarbeit mit der Oskar-Kämmer-Schule im Auftrag des Jobcenters Braunschweig angeboten.

Durch die Teilnahme an der Maßnahme sollen die beruflichen Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich „Grundkenntnisse EDV“, „Excel“ und „Word“ verbessert werden.

Jugendprojekte

Durchstarten – Aktivierungshilfen für Jüngere

Ansprechpartnerin
Astrid Kasper
Telefon 0531 2412 261

Ansprechpartnerin
Andrea Schreiber
Telefon 0531 2412 252

Ansprechpartnerin
Ulrike Klages
Telefon 0531 2412 258

Dieses Projekt wird im Auftrag des Jobcenters Braunschweig und in Kooperation mit der Ausbildungswerkstatt Braunschweig e. V. (ABW) und der Oskar-Kämmer-Schule (OKS) durchgeführt.

Die Maßnahme richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren mit dem Ziel der Heranführung und Eingliederung in das Ausbildungs- und Beschäftigungssystem.

Inhalte:

- Einstiegsphase, in der die individuellen Maßnahmeschwerpunkte mit jedem einzelnen Jugendlichen abgestimmt werden
- konkrete Projektarbeit in den Praxisfeldern Farbe, Metall, Holz, Hauswirtschaft, Textil, Büro
- übergeordnete Themen sind dabei „Gestaltung und Herstellung von Bühnenelementen" und der „Umgang mit der virtuellen Welt des Web 2.0 und seinen sozialen Netzwerken".
- theoretische Qualifizierungen und Fördereinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten (z. B. Berufsorientierung, Bewerbungstraining, allgemeine Grundlagen) und übergreifende Projekte wie z. B. gesunde Lebensführung, Haushaltsplanung oder Theater
- betriebliche Erprobung

Die Jugendlichen werden während der Teilnahme sozialpädagogisch begleitet und bekommen täglich eine warme Mahlzeit.

Teilnahmevoraussetzung: individuelle Zuweisung vom Jobcenter Braunschweig.

Die Maßnahme dauert 6 Monate und ein Einstieg ist laufend möglich.

Beschäftigungsförderung

Abteilungsleiter
Rainer Junge
Telefon 0531 2412 320

Im Rahmen der kommunalen Beschäftigungsförderung der Stadt Braunschweig bietet die VHS im Auftrag des Jobcenters Braunschweig in verschiedenen Arbeitsfeldern Projekte an. Durchgeführt werden diese Maßnahmen auf Basis von Arbeitsgelegenheiten (AGH) mit Mehraufwandsentschädigung (MAE) nach § 16 SGB II.

Oberste Zielsetzung ist die Heranführung an das Arbeitsleben. Die Perspektive auf Integration in den ersten Arbeitsmarkt soll in jeder Phase erhalten bleiben, indem z. B. die allgemeinen und beruflich verwertbaren Kompetenzen soweit wie möglich stabilisiert und ausgeweitet werden.

Das Heranführen an Arbeitstugenden und damit erreichen einer Arbeitsmarktfähigkeit beinhaltet das Erkennen, Feststellen und Erweitern individueller Qualifikationen, eine Sensibilisierung für die Arbeitswelt, eine Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit und eine Erhöhung der sozialen Kompetenzen.

Jugendwerkstatt Braunschweig (JWS)

Ansprechpartner
Jörn Wegner
Telefon 0531 2412 253

Ansprechpartnerin
Katy Küster
Telefon 0531 2412 263

Unser gemeinsames Ziel mit den Jugendlichen ist die Heranführung und Eingliederung in das Ausbildungs- und Beschäftigungssystem.

Hierzu bietet die VHS Arbeit und Beruf GmbH mit der Jugendwerkstatt die Möglichkeit in den jeweiligen Berufsfeldern Holz, Metall sowie Büro und Verkauf die grundlegenden fachpraktischen sowie fachtheoretischen Fähigkeiten kennen zu lernen und zu vertiefen. In den Werkstätten wird dabei mit einem produktionsorientierten Ansatz gearbeitet.

Parallel zum Praxisteil finden in regelmäßigen Abständen theoretische Qualifizierungen und Fördereinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten (z. B. Bewerbungstraining, Fachtheorie, allgemeine Grundlagen) und übergreifende Projekte wie z. B. gesunde Lebensführung statt.

Weiterhin besteht auch die Möglichkeit ein Praktikum in einem Betrieb zu absolvieren.

Die Jugendlichen werden während der Teilnahme sozialpädagogisch begleitet.

Teilnahmevoraussetzung:
Eine individuelle Zuweisung vom Jobcenter für eine Dauer zwischen 6 und 12 Monaten.

Schulpflichterfüllung in Jugendwerkstätten (SiJu)

Ansprechpartner
Frank Evers
Telefon 0531 2412 255

Im Rahmen des Projektes „Jugendwerkstatt Braunschweig“ bietet sich das Projekt „Schulpflichterfüllung in Jugendwerkstätten„ als eine alternative Möglichkeit zur Schulpflichterfüllung und als wichtiges Bindeglied zur späteren beruflichen Integration dieser jungen Menschen an.

Mit den insgesamt 13 im Projekt „SiJu“ zur Verfügung gestellten Plätzen wird jungen Menschen mit multiplen Problemlagen die Möglichkeit gegeben, im Rahmen eines mit der zuweisenden berufsbildenden Schule abgeschlossenen einzelfallbezogenen Förderplanes ihre Schulpflicht nach § 67 Abs. 5 des Niedersächsischen Schulgesetzes zu erfüllen.

Im Unterschied zu den Berufsbildenden Schulen ist das Projekt „SiJu” an keinen Lehrplan gebunden und kann von daher sehr individuell auf die unterschiedlichen schulischen Voraussetzungen und sonstigen Problemlagen der jeweiligen Teilnehmer eingehen.

Schwerpunkt im Projekt „SiJu” ist die handwerkliche Beschäftigung der Jugendlichen im Holz- und Metallbereich. Die hier unter fachpraktischer Anleitung erfolgte Vermittlung von Basisqualifikationen hat das Ziel einer handwerklichen Befähigung der jungen Menschen und soll gleichzeitig das Interesse an weiterer Berufsvorbereitung oder einer eventuellen Berufsausbildung wecken.

Beschäftigungsprojekte

Gartenlandschaftsbau (Bauprojekt)

Ansprechpartnerin
Birgit Herschelmann
Telefon 0531 2147368

Je nach Umfang der einzelnen Bauvorhaben wechseln die Einsatzorte im Stadtgebiet. Der zentrale Einsatzort ist in der Borsigstraße 2a, Lok-Park. Vom Bauprojekt wird das Außengelände Barriere frei gestaltet, Eisenbahnunikate aufgearbeitet bzw. restauriert.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: 30 Stunden wöchentlich, 15 Arbeitsplätze

Dauer: 6 Monate individuelle Regelverweildauer

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Stadtbildverschönerung (Wildkraut)

Ansprechpartner
Detlef Meiling
Telefon 0531 2412 274

Mit diesem Projekt soll das Straßenbegleitgrün manuell mit Harken, Hacken und Schabern entfernt werden. Durch das Projekt wird das äußere Erscheinungsbild der Stadt Braunschweig erheblich aufgewertet

Alle Teilnehmer werden explizit in den Themenbereichen „Verhalten im Straßenverkehr“ und „Sicherung von Arbeitsbereichen“ geschult.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: 30 Stunden wöchentlich, 35 Teilnehmerplätze

Dauer: vom 1. April bis 31. Oktober 2015

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Manuelle Reinigung der Innenstadt (USB)

Ansprechpartner
Uwe Jansen
Telefon 0531 2412 251

Ergänzend zur vergebenen Straßen- und Gehwegreinigung wird manuell Abfall (Zigarettenstummel, Papier etc.) mit Handgreifern gesammelt.

Dabei sind die Teilnehmer in Kleingruppen in der Innenstadt zu Fuß unterwegs.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: 20 Std. wöchentlich, 20 Arbeitsplätze

Dauer: 6 Monate individuelle Regelverweildauer

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr.

Aktivierung und Tagesstruktur für Personen mit multiplen Hemmnissen (AkTa)

Ansprechpartner
Dieter Ahrens
Telefon 0531 2412 257

Die Beschäftigungsangebote werden im Holz-, Metall-, Kreativ und Textilbereich angeboten.

Die in den einzelnen Bereichen angebotenen Tätigkeiten sind nicht abschließend, sondern sollen sich auch an den Interessen, Fähig- und Fertigkeiten der einzelnen Teilnehmer orientieren und ausrichten.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: bis zu 20 Stunden wöchentlich, 40 Arbeitsplätze

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Hauswirtschaftliche Grundversorgung (HWG)

Ansprechpartnerin
Silke Ehms
Telefon 0531 2412 369

Die Tätigkeiten können alle Bereiche aus der Gastronomie und Hauswirtschaft enthalten: Zubereitung von Speisen und Getränken, Reinigung von Geschirr, Arbeitsgeräten und Küche, Wäschepflege, Lebensmittelhygiene, Umgang mit Kunden, Kassieren und Kassenbuch führen usw.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: bis zu 30 Stunden wöchentlich, 35 Arbeitsplätze

Dauer: 6 Monate individuelle Regelverweildauer

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Graffitientfernung

Ansprechpartner
Uwe Jansen
Telefon 0531 2412 251

Beseitigung von illegalen Graffitis an öffentlichen Einrichtungen, Anlagen oder Gebäuden mit dem Ziel der Stadtbildverschönerung.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: 30 Stunden wöchentlich, 8 Arbeitsplätze

Dauer: 6 Monate individuelle Regelverweildauer

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

Bürgergarten Bebelhof

Ansprechpartnerin
Antje Skowronski
Telefon 01577 2803336

Mit diesem Projekt soll ein Bürgergarten im Quartier Bebelhof, bestehend aus Hochbeeten auf einer befestigten Fläche, initiiert werden. Vom Aufbau der Hochbeete, über die Aussaat, Pflanzenpflege bis hin zu Führungen werden verschiedene Tätigkeitsbereiche angeboten.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: 30 Stunden wöchentlich, 10 Arbeitsplätze

Dauer: vom 1. April bis 31. Oktober 2015

Beginn: Laufender Einstieg, jeweils dienstags um 10:00 Uhr

KombiProjekt

Ansprechpartnerin
Britta Meyer
Telefon 0531 2412 264

Durch individuelle psychosoziale Betreuung in Kombination mit einer den Neigungen und Fähigkeiten des Projektteilnehmers entsprechenden Beschäftigung, soll durch die Schaffung einer Tagesstruktur und die Stabilisierung des Teilnehmers langfristig eine Rückkehr in den Arbeitsmarkt bzw. zu einer weiteren Qualifizierungsmaßnahme erreicht werden.

Teilnahmevoraussetzungen: individuelle Zuweisung vom Jobcenter

Arbeitszeit: bis zu 30 Stunden wöchentlich, 15 Arbeitsplätze

Dauer: 9 Monate individuelle Regelverweildauer

Beginn: Laufender Einstieg

Schulbistros und -cafeterien in Braunschweig (Schubica)

Abteilungsleiterin
Martina Rickhoff
Telefon 0531 2412 372

In Kooperation mit Braunschweiger Schulen werden Beschäftigung und Grundqualifizierung in den Bereichen Großküche, Verkauf, Lagerhaltung, Kassenführung, Buchführung, Fahr- und Lieferdienste und Haustechnik geboten.

Akademie Alte Waage

Akademie für Management, Kommunikation und Persönlichkeit

1. Halbjahr 2015

Akademie Alte Waage	Seite 93
Personal- und Organisationsentwicklung	Seite 93
Kommunikation	Seite 94
Soziale/pädagogische/psychologische Fortbildungen	Seite 96
Bildungsberatung und Kompetenzentwicklung	Seite 98
KiTa-Werkstatt	Seite 100
Fortbildung für KiTa-Mitarbeiter/-innen	Seite 101
Weiterbildung mit IHK-Abschluss zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse	Seite 102
Fortbildung Natur und Umwelt	Seite 15
Fortbildung für Kursleiter/-innen	Seite 104
Mediationsbüro	Seite 104
vhs consult	Seite 105
BürgerKolleg Braunschweig: Fortbildung im Ehrenamt	Seite 106

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Akademie Alte Waage

Alte Waage 15
38100 Braunschweig
www.akademie-alte-waage.de
akademie.alte-waage@vhs-braunschweig.de

Dietmar Giebel
Programmbereichsleiter

Kirsten Martin
Sachbearbeiterin

Akademie Alte Waage

Akademie für Management, Kommunikation und Persönlichkeit

Die Seminare der „Akademie Alte Waage“ stehen allen Interessierten offen.

Unsere Schwerpunkte:

- Personal- und Organisationsentwicklung
- Kommunikation
- Soziale/pädagogische/ psychologische Fortbildungen
- Weiterbildung mit IHK-Abschluss
- Seminare für Firmen und Betriebe
- Mediation

Seminare für Betriebe und Institutionen

Nach Ihren individuellen Erfordernissen entwickeln wir für Ihren Bereich zugeschnittene Seminarkonzeptionen bzw. stellen Ihnen nach dem Bausteinsystem Seminareinheiten gezielt zusammen. Gern sind wir auch bereit, Sie bei Ihrer persönlichen Qualifizierungsgestaltung individuell zu beraten.

Für Ihr Unternehmen:

- bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Bildungskonzepte
- unterstützen und beraten wir Sie bei der Entwicklung von Qualifikationsstrategien
- finden Sie in uns kompetente Gesprächspartner in Fragen der Personal- und Organisationsentwicklung

Akademie Alte Waage
Alte Waage 15
38100 Braunschweig

Telefon 0531 2412-0
Telefax 0531 2412-221
akademie.alte-waage@vhs-braunschweig.de

Bitte sprechen Sie mit uns:
Dietmar Giebel Telefon 2412-205
Kirsten Martin Telefon 2412-204
Melanie John Telefon 2412-214

Personal- und Organisationsentwicklung

Assessment Center Training -

Erfolgreich durch effiziente Vorbereitung

Bei Personalverantwortlichen sind sie beliebt: die Assessment-Center. Gleich eine ganze Reihe an Bewerbern steht sich gegenüber und soll jetzt zeigen, was man so kann. Keine leichte Aufgabe - für alle Beteiligten. Doch man kann und soll sich vorbereiten. Wege zu zeigen, wie man die Hürde Assessment Center erfolgreich meistern kann, ist Ziel dieses Seminars. Sie sollen Sicherheit bei der Bewältigung der unterschiedlichen AC-Übungen gewinnen. Um die Anforderungen und Erwartungen an den Assessment-Center-Teilnehmer/-in in Bezug auf Denk-, Kommunikations- und Verhaltensmuster besser einschätzen zu können, erproben Sie sich in verschiedenen Übungen mit Feedback. Als Teilnehmer/in erhalten Sie professionelle und individuelle Hilfestellung bei der Reflexion, Veränderung und Optimierung eigener Verhaltensmuster und werden kompetent darin unterstützt, vorhandene individuelle Hemmschwellen abzubauen. Dieses Training bietet Ihnen spezifische Lösungen, um positiv im Assessment-Center aufzufallen. Sie erhalten Impulse sowie konkrete Anregungen, um Ihrer Persönlichkeit entsprechend Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu modifizieren.

Teilnehmerzahl: 10 bis 12 Personen

HPA02 Iris Kadenbach, Kirsten Kadenbach
Sa 14. - So 15. November 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 197,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

Kommunikation – mal anders …

Wochenendseminar

Kommunikation ist das A und O menschlichen Miteinanders - sie ist ein Austausch von Botschaften auf mehreren Ebenen. Wir verständigen uns aber über mehr als Worte, wir verwenden auch eine Vielzahl non-verbaler Gesten als Teil unserer Botschaft. Egal ob über Worte oder Gesten, all unseren Botschaften liegen immer innere, affektive Bilder zugrunde. Dies müssen nicht unbedingt konkrete Bilder im Sinne von Fotos sein - das umfasst auch Farben, Stimmungen - all das, was wir in uns wahrnehmen. Da jeder seine eignen Bilder hat, kommt es in der Verständigung und Wahrnehmung, oft zu Missverständnissen. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Reichhaltigkeit der eigenen Botschaften. Sie gewinnen dadurch auch eine Offenheit gegenüber den Botschaften Ihres Gegenübers. Nehmen Sie teil an einer spannenden Reise in die unerschöpfliche Weite unserer Kommunikation.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

HPA04 Dorothea Uhlendorf
Sa, 14. November und Sa, 21. November 2015
Sa 09.00–17.15 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 148,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Kommunikation – eine bildhafte Entdeckungsreise …

– Für Führungskräfte in kleinen und mittelständischen Unternehmen

Kommunikation ist ein Senden und Empfangen von Botschaften, die sich nicht nur auf den Austausch von Worten beschränkt. Vielmehr verständigen wir uns auch über Bilder - ohne dass uns diese bewußt sind. Oft entstehen

Missverständnisse und Konfikte, weil unser Umfeld diese falsch deutet und versteht. Je besser wir also in einer eigenen lebendigen und bildhaften Sprache kommunizieren, desto erfolgreicher und zielgerichteter erständigen wir uns mit unserer Umwelt. Wir schaffen eine kreative Arbeitsgrundlage und können Vorgesetzte, Kollegen und Mitarbeiter für unsere Ziele, Visionen und neuen Wege begeistern und gewinnen. Erfahren Sie, wie man sich durch klare, beschreibbare Bilder lebendig, leicht und zielgerichtet verständlich macht. Werden Sie so auch wachsamer für die vielen nonverbalen Botschaften in Ihrer Umgebung und verdeutlichen Sie Ihren Kollegen wovon Sie reden. Gewinnen Sie spielend Ihre Mitarbeiter für Ihre Ziele und verhindern Sie unnötige Konfikte.

Gehen Sie auf eine spannende Entdeckungsreise der lebendigen Verständigung. Erfahren Sie, wie Sie sich auf der Landkarte der Kommunikation erfolgreicher und zielorientierter bewegen können.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

HPA05 Dorothea Uhlendorf
Sa, 28. November 2015 und
Sa, 05. Dezember 2015, Sa 09.00–17.15 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 148,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Führungskräfte - Einzelcoaching -

wenn Führung laufen soll, nicht läuft oder noch besser laufen soll

Führungskräfte - Einzelcoaching - Eigene Lösungen, statt Beratung. Eigene Antworten durch tiefgehende Fragen haben sich als Methode in der Führungskräfteentwicklung als sehr effektiv und effizient erwiesen, weil es dadurch Ihr vorhandenes Wissen mit Ihrer aktuellen Situation und Ihrer Persönlichkeit verbindet. Sie nutzen Ihr gesamtes Wissen, die Erfahrung Ihres gesamten Lebens und alle vorhandenen Ressourcen für Ihre Lösungen und die Umsetzung. Und selbst wenn Sie noch keine Führungserfahrung haben, kann es dafür sorgen, dass Sie authentisch bleiben und mit Ihrer Persönlichkeit in diese neue Rolle hineinwachsen. Coaching ist keine Beratung und kein Training. „Ja aber was dann?" werden Sie sich vielleicht fragen. Auch darum geht es im Workshop. Sie erfahren was Coaching für Sie als Führungskraft leisten kann. Was Führungskräfte-Coaching eigentlich ist. Was der Coach und Sie als Coachee eigentlich tun. Wie auch ein Unternehmen mit einem Coach zusammenarbeiten kann.

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Personen

HPA06 Friedrich Wolter
Do, 13.00–19.00 Uhr am 01. Oktober 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 58,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Manager of Communication (MoC) –

Qualifizierung in Rhetorik und Kommunikation

Sprache ist...das mächtige Antriebsrad, mit dem wir unsere Verhaltensformen und Arbeitsrhythmen einander anpassen. Die Sprachkultur einer Arbeitsgruppe ist eine ernste Führungsanforderung. Wer die Macht der Sprache kennt, hat ein ausgefeiltes Führungsinstrument erkannt. Wer überdies mit Sprache so umgeht, dass sie zu seinem Handeln und seinem Umfeld passt, besitzt Kommunikationsfähigkeit und übernimmt eine Vorbildfunktion. Kommunikationsfähigkeit ist ein Bestandteil der sozial-kommunikativen Kompetenz und beeinflusst das soziale Miteinander.

Manager of Communication

Die Seminarreihe
Manager of Communication (MoC)
besteht aus 7 Bausteinen:

- **Rhetorik und Dialektik – Kommunikation im Beruf**
- **Erfolgreich verhandeln nach dem Harvard Konzept**
- **Erfolgreich kommunizieren und gekonnt kontern**
- **Präsentation und Moderation**
- **Führen mit Zielen: Zielvereinbarungen und Mitarbeitergespräche**
- **Führungsverhalten und Führungstechniken**
- **Auswertung, Selbstpräsentation**

Ziele im Überblick:
Angewandte Rhetorik; überzeugende Selbstdarstellung; Leiten von Gesprächen und Besprechungen; überzeugende Argumentation; Verbesserung der eigenen kommunikativen Kompetenz; Erlernen professioneller Techniken der kommunikativen Problem- und Konfliktlösung; Anwendung von kommunikationsfördernden Maßnahmen; Lernen, anderen kommunikative Kompetenz zu vermitteln; Kundenbindung durch bewussten Einsatz von Sprache.

Teilnehmerkreis:

Die Ausbildung zum Manager of Communication richtet sich insbesondere an Teamleiter, Führungsnachwuchskräfte, Führungskräfte und Personalverantwortliche. Darüber hinaus aber auch an alle, die ihre unternehmensinterne und -externe Kommunikation verbessern möchten.

Teilnahmebescheinigung:

Sie haben die Möglichkeit das Zertifikat „Manager of Communication (MoC) – Qualifizierung in Rhetorik und Kommunikation" zu erwerben, wenn Sie an allen 7 Veranstaltungen der Volkshochschule Braunschweig regelmäßig teilgenommen haben. Wir weisen jedoch darauf hin, dass ein Seminar nur durchgeführt werden kann, wenn die jeweils genannte Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.

Coaching - in die eigene Entwicklung starten

- für alle Themen am Arbeitsplatz

Wochenendseminar

Was kann ein Einzel-Coaching beruflich für Sie bringen? Gefühle von Glück, Zufriedenheit und Begeisterung im Beruf wünschen Sie sich vielleicht auch. Aber wie kann das gehen? Wie können Sie selber Ihre brennendsten beruflichen Themen lösen, lang ersehnte Veränderungen im Beruf endlich selbst angehen und selbst erreichen. Oder wie können Sie alte negative Belastungen am Arbeitsplatz selbst auflösen. Dieser Workshop eröffnet Ihnen die enormen Möglichkeiten eines Coachings in Ihrem beruflichen Umfeld. Was ist Coaching? Wann ist ein Coaching nützlich? Welche Anzeichen weisen darauf hin, ein Coaching zu nutzen? Was nutzt Coaching damit es funktioniert? Warum ist Coaching eben kein Training und keine Beratung? Warum ist hier der Coache, also Sie, der Experte?

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Personen

HPA08 Friedrich Wolter
Sa, 09.00–15.00 Uhr am 10. Oktober 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, 58,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Führungskräfte unter sich -

Gegenseitig beraten im Gruppen-Coaching

Führungskräften fehtl es oft an interner Reflexions- und Beratungsmöglichkeiten in ihrem unternehmen. Aktuelle Herausforderungen brauchen aber Lösungen. In diesem Gruppencoaching werden Arbeitsinstrumente und -methoden und ein Konzept zum Vorgehen vorgestellt um diese Lösungen mit den teilnehmenden Führungskräften und einem Coach zu finden.

Teilnehmerzahl: 6 bis 12 Personen

HPA10 Friedrich Wolter
Do 17. - Sa 10. Oktober 2015
Do 24. - Do 24. September 2015
Do 01. - Do 01. Oktober 2015
Do 08. - Do 08. Oktober 2015
Do 15. - Do 15. Oktober 2015
Do 22. - Do 22. Oktober 2015
Do, 18.00–21.15 Uhr
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 185,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Kommunikation

Rhetorik und Dialektik - Kommunikation im Beruf (MoC)

Wochenendseminar

Im Beruf erfolgreicher mit Kollegen/-innen, Mitarbeitern/-innen und Vorgesetzten umgehen kann jeder. Voraussetzung dafür sind jedoch die richtigen Kommunikationsstrategien. Der Weg dorthin führt von der Verbesserung der kommunikativen Kompetenz bis zum Erlernen professioneller Techniken der kommunikativen Problem- und Konfliktlösung. Durch das Verstehen von Kommunikationstheorien und -modellen kann das eigene kommunikative Handeln selbstgesteuert verändert werden. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication“ (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

HPB09 Hans David
Sa 12. - So 13. September 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.05

IPB10 Hans David
Sa 06. - So 07. Februar 2016
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Erfolgreich Verhandeln nach dem Harvard Konzept (MoC)

Wochenendseminar

Verhandeln ist ein ständiger Prozess im Beruf wie im Privatleben. Ungeschicktes und ungeübtes Verhandeln schafft ungeplante Ergebnisse. Sie kommen nicht voran und Positionen scheinen unüberwindlich. Durch geschicktes Explorieren, richtiges Fragen, genaues Zuhören und Beobachten erfahren die Teilnehmer/-innen Strategien, Taktiken und Methoden, ein Problem aus der Sicht des Verhandlungspartners zu lösen - zu beiderseitigem Nutzen, ohne Positionskämpfe, ohne Gesichtsverlust, dafür effizient und erfolgreich. Im Einzelnen versetzt dieses Seminar die Teilnehmer/-innen in die Lage, ihre Verhandlungspartner richtig einzuschätzen, unfaire Verhandlungsstrategien zu erkennen, sich gegen diese Strategien zu schützen, die Verhandlung unter dem Aspekt von „Win-Win“ zu beiderseitigem Nutzen zu untersuchen, Verhandlungsstrategien zu entwickeln, persönliche Verhandlungsstile und die des Partners zu erkennen und einzuschätzen, Schlagfertigkeit zu entwickeln, mit Killerphrasen gekonnt umzugehen. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication“ (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

HPB11 Hans David
Sa 07. - So 08. November 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

IPB12 Hans David
Sa 05. - So 06. März 2016
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Erfolgreich kommunizieren und gekonnt kontern (MoC)

Wochenendseminar

Bestimmt kennen Sie die Situation: Sie werden mit Worten angegriffen und haben keine schlagfertige Antwort parat - erst zu Hause fällt Ihnen eine treffende Erwiderung ein. Sie werden von oben herab behandelt und wünschen sich, nicht stumm davonzugehen. Stimmige Reaktionen sind abhängig vom Wechselspiel des Denkens, Atmens, Sprechens, Assoziierens, von stilistischen Darstellungsformen und Bildern. Voraussetzung für gekonntes Kontern ist das Verständnis dieser Zusammenhänge. Schlagfertigkeit ist erlernbar, trainierbar. Dabei ist es wichtig, in den kritischen Situationen entspannt und angstfrei zu bleiben. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication“ (MoC). Inhalte: Argumentationsmodelle, Atemschulung, Entspannungstechniken, Denkpsychologische Zusammenhänge, Assoziationstechniken, Abwehrmethoden gegen unlautere Behauptungen und Killerphrasen.

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

HPB13 Hans David
Sa 26. - So 27. September 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

IPB14 Hans David
Sa 13. - So 14. Februar 2016
Sa, 09.00–18.00 Uhr
So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Präsentation und Moderation (MoC)

Wochenendseminar

Jeder hat es schon einmal erlebt: Eine schlechte Präsentation verdirbt selbst einem guten Inhalt die Wirkung. Oft wird uns selbst nicht bewusst, warum die Präsentation nicht richtig angekommen ist. Der Vortragende braucht, um Wirkung zu erzeugen, ein sicheres Auftreten, überzeugende Argumente und eine ansprechende Visualisierung. Darüber hinaus werden in diesem Seminar Methoden der Moderation theoretisch vorgestellt und praktisch umgesetzt. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication“ (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

HPB15 Hans David
Sa 24. - So 25. Oktober 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

IPB16 Hans David
Sa 12. - So 13. März 2016
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Führen mit Zielen: Zielvereinbarung und Mitarbeitergespräche (MoC)

Wochenendseminar

Gespräche mit Mitarbeitern sind wichtige Führungssituationen: Führungskräfte können die Qualität dieser Gespräche entscheidend beeinflussen. Ausgestattet mit dem richtigen Handwerkszeug können sie ihr Gesprächsverhalten optimieren. Sie müssen Gespräche motivierend und ergebnisorientiert führen können und in der Lage sein, mit Mitarbeitern anspruchsvolle, aber realistische Ziele zu vereinbaren. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication“ (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

HPB17 Hans David
Sa 28. - So 29. November 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

IPB18 Hans David
Sa 16. - So 17. April 2016
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Mediation & Konfliktmanagement

Berufsbegleitende Ausbildung von Prof. Dr. Ansgar Marx und Team

Ziel & Hintergrund

Mit dem Mediationsgesetz von 2012 werden erstmals Standards für den „Zertifizierten Mediator" eingeführt. Inhalte und Umfang der Mediatorenausbildung (120 Zeitstunden) sind in dem Verordnungsentwurf aufgeführt.

Die vom iko Institut für Konfliktlösungen und der Akademie Alte Waage angebotene Ausbildung orientiert sich an diesen neuen Qualifikationsstandards. Sie bereitet auf die Zertifizierung als Mediator vor. Beide Institutionen haben mehr als 10jährige Erfahrung in der Ausbildung von Mediatoren.

Inhaltliche Schwerpunkte der Ausbildung liegen auf den Bereichen Arbeits-, Familien- sowie Sozial-Mediation.

Zur Mediationsmethode

Mediation ist eine universelle Methode, um Konflikte konstruktiv zu lösen. Ein neutraler Dritter (Mediator/-in) hilft den Streitparteien, gescheiterte Verhandlungen wieder aufzunehmen und sich zu einigen. Es geht um einen Ausgleich der Interessen. Vermieden wird, dass sich eine Partei auf Kosten der anderen durchsetzt. In den meisten Fällen wird eine funktionierende Zusammenarbeit am Arbeitsplatz wieder ermöglicht, Geschäftsbeziehungen werden erhalten oder familiäre Verhältnisse geregelt.

Zielgruppe & Nutzen

Die Ausbildung wendet sich an Berufstätige sowie an Studierende, die die Mediationsmethode erlernen und sich im Bereich Konfliktmanagement weiterqualifizieren wollen. Die Teilnehmer/-innen erhalten das notwendige Handwerkszeug, um Auseinandersetzungen und gravierende Konflikte zielorientiert zu lösen. Das können Konflikte am Arbeitsplatz, mit und zwischen Klienten, in der Familie, im Alltag oder im beruflichen Umfeld sein. Gleichzeitig werden Sie ihr eigenes Konfliktverhalten bewusster und effektiver gestalten. Die Ausbildung befähigt Sie, die Qualifizierung zum Mediator beruflich zu nutzen.

Inhalte der Ausbildung

- Merkmale, Prinzipien und Grenzen der Mediation
- Rolle und Haltung der Mediatorin / des Mediators
- Konfliktsituationen und eigenes Konfliktverhalten
- Konflikttheorie und Konfliktlösungskompetenz
- Analyse der Konfliktsphären („conflict map" nach Gamber)
- Die Phasen des Mediationsverlaufs
- Integratives Verhandeln (Harvard-Konzept nach Fisher, Ury, Patton)
- Kommunikations-, Frage- und Verhandlungstechniken
- Lösungsorientierte Kommunikation
- Rechtsfragen der Mediation
- Einsatzgebiete der Mediationsmethode

Die Themen werden praxisnah durch Fallsimulationen und Rollenspiele, daneben durch Kurzvorträge, DVD-Präsentationen sowie in Kleingruppenarbeit vermittelt. Die Teilnehmer/-innen erhalten umfangreiches Kursmaterial.

Trainer

Prof. Dr. Ansgar Marx
Professor für Familienrecht und Mediation an der Ostfalia Hochschule, Wirtschaftsmediator und Lehrtrainer BMWA, Familienmediator (BAFM), Mediations-Supervisor, (Ausbildungsleitung)

Katrine Hörsting
Juristin, Familienmediatorin BAFM), Verwaltungsprofessorin für Recht an der Ostfalia Hochschule, Leiterin des Projektes „Mediation und Konfliktmanagement"

Martina Malak
Dipl. Sozialpädagogin, Familienmediatorin (BAFM), Koordination der Fachstelle für Familienmediation der Stadt Salzgitter

Prof. Dr. Frank Eger
Diplom-Pädagoge, Systemischer Coach (SG), Professor für Kinder- und Jugendhilfe an der Ostfalia Hochschule, (Lösungsorientierte Kommunikation)

Cordula Ebeling
Mediatorin, Wirtschaftsmediatorin und Rechtsanwältin, Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Mediation im Braunschweiger Anwaltsverein

in der Volkshochschule Braunschweig
Alte Waage 15, Dachgeschoss Speicher

Vorbereitung zum zertifizierten Mediator nach dem Mediationsgesetz – in Zusammenarbeit mit dem iko-Institut Wolfenbüttel

Modul I
Grundausbildung Mediation (48 Std.)

Dieser Basiskurs vermittelt grundlegende Mediations-, Kommunikations- und Verhandlungsmethoden und befähigt, Mediation im eigenen Berufsfeld anzuwenden.

Das Modul besteht aus vier Workshops/ Wochenenden.

1. Workshop: 19./20.02.2016
- Merkmale, Prinzipien und Grenzen der Mediation
- Überblick zum Phasenablauf der Mediation
- Funktion und Rolle des Mediators / der Mediatorin
- Analyse des eigenen Konfliktverhaltens

2. Workshop: 11./12.03.2016
- Gesprächsführung
- Grundlegende Kommunikations- und Fragetechniken
- Aktives Zuhören, Paraphrasieren, Reframing
- Erste Phasen der Mediation einüben

3. Workshop: 08./09.04.2016
- Grundlagen der Verhandlungstheorie
- Integratives Verhandeln (Harvard-Konzept)
- Positionen und Interessen
- Fortsetzung des Phasenablaufs einüben

4. Workshop: 22./23.04.2016
- Konfliktkompetenz und Haltung des Mediators (Basis)
- Sechs Arten der Konfliktregelung, Analyse der Konfliktsphären
- Recht der Mediation (Basis)
- Phasenablauf einüben und vertiefen

IPC02
Fr, 19. - Sa, 20. Februar 2016
Fr, 11. - Sa, 12. März 2016
Fr, 08. - Sa, 09. April 2016
Fr, 22. - Sa, 23. April 2016
Fr 14.00 - 19.30 Uhr
Sa 09.00 - 17.00 Uhr
8 Termine, 48 Zeitstunden, 780,00 €

Modul II
Praxiskurs Konfliktlösungskompetenz (36 Std.)

Dieser Kurs vertieft Ihre praktischen Mediationsfähigkeiten und erweitert Ihre Konfliktlösungskompetenz. Eigene Fälle werden supervidiert.

Das Modul besteht aus drei Workshops/ Wochenenden.

1. Workshop: 20./21.05.2016
- Persönliche Kompetenz, Haltung und Rollenverständnis
- Selbstverständnis und innere Haltung des Mediators
- Allparteilichkeit, Neutralität und Fairness
- Vertiefung des Phasenablaufs der Mediation

2. Workshop: 03./04.06.2016
- Konfliktkompetenz (Vertiefung)
- Erkennen von Konfliktdynamiken und Intervention
- Verhandlungsführung und Management
- Gruppensupervision

3. Workshop: 17./18.06.2016
- Vertiefung von Kommunikations- und Arbeitstechniken
- Vertiefung Mediationsablauf
- Gruppensupervision
- Konfliktmanagementsysteme

IPC04
Fr, 20. - Sa, 21. Mai 2016
Fr, 03. - Sa, 04. Juni 2016
Fr, 17. - Sa, 18. Juni 2016
Fr 14.00 - 19.30 Uhr
Sa 09.00 - 17.00 Uhr
6 Termine, 36 Zeitstunden, 590,00 €

Modul III
Qualifikationskurs – Besondere Settings, Anwendungsfelder und Recht der Mediation (36 Std.)

Die Schwerpunkte dieses Kurses liegen auf dem Konzept der lösungsorientierten Kommunikation sowie dem Recht der Mediation. Sie entwickeln ein berufliches Umsetzungskonzept. Eigene Fälle werden supervidiert.

Das Modul besteht aus drei Workshops/ Wochenenden.

1. Workshop: 23./24.09.2016
- Besonderheiten unterschiedlicher Settings
- Einzelgespräche, Co-Mediation, Shuttle-Mediation
- Lösungsorientierte Kommunikation, Bewertung von Lösungen
- Umgang mit schwierigen Situationen

2. Workshop: 21./22.10.2016
- Rolle des Rechts in der Mediation
- Mediationsgesetz, Verschwiegenheit, Mediationsvertrag
- Rechtsdienstleistungsgesetz
- Vertrags-, arbeits- und familienrechtliche Besonderheiten

3. Workshop: 25./26.11.2016
- Anwendungsfelder der Mediation
- Entwicklung von beruflichen Umsetzungskonzepten
- Marketing
- Gruppensupervision

IPC06
Fr, 23. - Sa, 24. September 2016
Fr, 21. - Sa, 22. Oktober 2016
Fr, 25. - Sa, 26. November 2016
Fr 14.00 - 19.30 Uhr
Sa 09.00 - 17.00 Uhr
6 Termine, 36 Zeitstunden, 590,00 €

Die Qualifizierung umfasst drei Module mit insgesamt 120 Zeitstunden. Jedes Modul kann einzeln gebucht werden. Ratenzahlung ist möglich. Ermäßigung für Studierende.

INFO und ANMELDUNG
iko Institut für Konfliktlösungen
Telefon 05331 935451
www.iko-info.de

Bildungsberatung & Kompetenzentwicklung

Regionales Qualifizierungszentrum Braunschweig

Praxisbegleitende Weiterbildung für in der Beratung Tätige

Vorankündigung

2016 2017

Zum Thema

Die aktuellen, umfassenden Veränderungen der Lebensverhältnisse, der Wirtschaft und des Arbeitsmarktes verlangen von den Menschen, ihr Wissen und ihre Qualifikationen kontinuierlich anzupassen.

Dies erfordert Lebenslanges Lernen und dementsprechende Angebote. Damit erhöht sich aber auch die Nachfrage nach kompetenter Information und Beratung, um den eigenen Bildungs-, Entwicklungs- und Lernprozess zu gestalten. Gleichzeitig wachsen die Anforderungen an die Beraterinnen und Berater.

Ziele und Zielgruppen

Das Ziel der praxisbezogenen Weiterbildung besteht darin, dass Personen mit Beratungsaufgaben handlungsbezogene Fähigkeiten und spezielles Wissen gewinnen und verstärken. Auf diese Weise leistet die Qualifizierung einen Beitrag zur Professionalisierung der Beraterinnen und Berater. Ein besonderes Augenmerk wird dabei auch auf die Vernetzung der Beratungstätigkeit mit anderen Tätigkeiten und Institutionen zur Unterstützung des Lebenslangen Lernens gelegt.

Die praxisbezogene Weiterbildung richtet sich an Personen, die Beratungsaufgaben in verschiedenen Feldern der Bildungsberatung (Lern-, Aus- und Weiterbildungsberatung, Kompetenzentwicklungsberatung usw.) wahrnehmen.

Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken (Kurs-Nr.: BHPC42). Sobald die neuen Termine vorliegen, werden wir Sie darüber informieren.

Telefon 0531 2412-0
E-Mail: info@vhs-braunschweig.de

Block 1

Gestaltung des Beratungsprozesses I:

- Reflexion des eigenen Handlungsfeldes
- Grundhaltungen und Selbstverständnis
- Beratungskonzepte und -formen
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Steuerung und Ablauf des Beratungsprozesses

Block 2

Gestaltung des Beratungsprozesses II:

- Beratungstechnik und -methodik
- Evaluation
- Praxisreflexion

Block 3

Rahmenbedingungen professioneller Beratung

- Vernetzung und Schnittstellenmanagement
- Rechtliche Grundlagen im Beratungskontext (Fördermöglichkeiten und einschlägige Gesetze)
- Rahmenbedingungen im Arbeitsmarkt und im Bildungswesen

Die Qualifizierung umfasst fünf Module mit insgesamt 120 Unterrichtseinheiten (24 UEs/Block; 1 UE: 45 Minuten).

Die Module 1-3 und 4-5 können auch einzeln gebucht werden. Es wird allerdings empfohlen, die Qualifizierung als Gesamtpaket zu belegen. Für die Teilnahme am Abschlusskolloquium ist die Teilnahme an allen Modulen erforderlich.

Die Zeit zwischen den Präsenzphasen wird genutzt für Selbstlernanteile, die praktische Erprobung des Erarbeiteten und für Praxiserfahrungen, die in den Modulen verarbeitet werden.

Die Abschlussveranstaltung dient dem Erwerb eines Zertifikats (kollegiales Kolloquium).

Block 4

Lebenslanges Lernen:

Herausforderungen und Themenfelder

- Lernen im Lebenslauf: kritische Lebensereignisse
- Ressourcenorientierte Beratung
- Entwicklungspsychologische Aspekte im Kontext von Bildungsberatun

Block 5

Kompetenzerfahrung und -messung

- Überblick über Konzepte, Bereiche und Instrumente
- Methode der Kompetenzbilanzierung
- Kompetenzbilanz am Beispiel ausgewählter Tätigkeitsfelder
- Arbeiten mit dem ProfilPASS

Block 6

Es besteht zusätzlich die Möglichkeit eines zertifizierten Abschlusses.

Abschlusskolloquium

Abschluss / Prüfungsleistungen für ein Zertifikat

Die Weiterbildung versteht sich als offenes Weiterbildungsangebot für das eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt wird. Es besteht zusätzlich die Möglichkeit eines zertifizierten Abschlusses. Hierfür sind folgende Leistungen zu erbringen:

- Teilnahme an allen Modulen
- Dokumentation zur Beratungspraxis
- Anfertigung einer praxisorientierten Abschlussarbeit (Umfang ca. 15 Seiten)
- Abschlusskolloquium

BHPC42
Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken.

Zeiten:
Donnerstag: 09:00–18:00 Uhr
Freitag: 09:00–18:00 Uhr
Samstag: 09:00 –12:45 Uhr

Basisqualifikation Blöcke 1 - 3
9 Termine, 72 Unterrichtsstunden, 990,- €

Basisqualifikation Blöcke 4 - 5
6 Termine, 48 Unterrichtsstunden, 660,- €

Block 6
Abschlusskolloquium zu den Blöcken 1-5
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 230,- €

Volkshochschule Braunschweig,
Alte Waage 15, Heydenstraße 2

Führungsverhalten und Führungstechniken (MoC)

Wochenendseminar

Durch das Verhalten der Führungskraft sollen Leistungen und Kreativität der Mitarbeiter gefördert werden, ein positives Betriebsklima geschaffen und Mitarbeiter an das Unternehmen gebunden werden. Die Teilnehmer lernen verschiedene wichtige Führungsmodelle kennen und sehen den Zusammenhang zu aktuellen Führungsinstrumenten. Sie erlernen diese Instrumente sinnvoll einzusetzen und erkennen Möglichkeiten und Grenzen dieser Mittel. Mit besonderem Augenmerk auf das „Kritikgespräch" werden wichtige Aspekte erfolgreicher Geschäftsführung gemeinsam analysiert und in Rollenspielen eingesetzt. Das Feedback gibt hier wertvolle Hinweise zum eigenen Verhalten. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication" (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

HPB19 Hans David
Sa 05. - So 06. Dezember 2015
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Auswertung und Selbstpräsentation (MoC)

Wochenendseminar

In diesem Seminar werden die Inhalte der vorangegangenen Module sowohl theoretisch als auch praktisch reflektiert und ausgewertet. Die Prüfung besteht aus: Diskussionen, Dialogen, Konfliktsimulationen, Präsentationen und einem Prüfungsfragebogen. Die Grundlagen hierbei sind die praktischen Übungen, Trainingseinheiten sowie die theoretischen Inhalte der Seminarunterlagen aller vorangegangenen Module. Dieses Seminar stellt den Abschluss und somit den 7. Baustein der Seminarreihe „Manager of Communication" dar. Teilnehmen können nur Personen, die die vorangegangenen 6 Seminare in einem der letzten Semester erfolgreich abgeschlossen haben. Begrenzte Teilnehmer/-innenzahl: 10 - 14 Personen.

HPB20 Hans David, Theresia Fehrenbacher
Fr 18. - So 20. Dez. 2015, Fr, 15.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
3 Termine, 25 Unterrichtsstunden, 245,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten!
Weitere Informationen siehe Seite 9.

Führungsverhalten und Führungstechniken (MoC)

Wochenendseminar

Durch das Verhalten der Führungskraft sollen Leistungen und Kreativität der Mitarbeiter gefördert werden, ein positives Betriebsklima geschaffen und Mitarbeiter an das Unternehmen gebunden werden. Die Teilnehmer lernen verschiedene wichtige Führungsmodelle kennen und sehen den Zusammenhang zu aktuellen Führungsinstrumenten. Sie erlernen diese Instrumente sinnvoll einzusetzen und erkennen Möglichkeiten und Grenzen dieser Mittel. Mit besonderem Augenmerk auf das „Kritikgespräch" werden wichtige Aspekte erfolgreicher Geschäftsführung gemeinsam analysiert und in Rollenspielen eingesetzt. Das Feedback gibt hier wertvolle Hinweise zum eigenen Verhalten. Das Seminar steht allen Interessierten offen. Es ist zugleich ein Baustein für die Qualifizierung „Manager of Communication" (MoC).

Teilnehmerzahl: 6 bis 14 Personen.

IPB20 Hans David
Sa 28. - So 29. Mai 2016
Sa, 09.00–18.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 189,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Soziale/pädagogische/ psychologische Fortbildungen

Vertiefungs- und Supervisionsseminar für Mediatoren/-innen

In diesem Seminar können Sie ihre in einer vorangegangenen Mediations-Ausbildung erworbenen Kompetenzen auffrischen und aktuelle Entwicklungen im weiten Feld der Mediation kennenlernen. Neue und bewährte Methoden werden konkret an praktischen Mediationsfällen geübt und vermittelt - gerne auch aus dem Kreis der Teilnehmer/-innen, die diese Gelegenheit zur Supervision nutzen können. Ein lebendiger und lustvoller Lernprozess erwartet Mediator/-innen, die sich miteinander weiterentwickeln möchten. Nach dem neuen Mediationsgesetz sind Mediator/-innen zu regelmäßiger Fortbildung verpflichtet. Dieses Seminar ermöglicht eine entsprechende Qualitätssicherung für Mediator/-innen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 14 Personen

HPC12 Luitgard Mager-Prenner
Mi, 16. September 2015, 18.30–20.45 Uhr
Mi, 14. Oktober 2015, 18.30–20.45 Uhr
Mi, 11. November 2015, 18.30–20.45 Uhr
Mi, 09. Dezember 2015, 18.30–20.45 Uhr
Mi, 13. Januar 2016, 18.30–20.45 Uhr
Mi, 17. Februar 2016, 18.30–20.45 Uhr
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 179,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Informationsabend Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

An diesem Abend informieren Sie die Lehrgangsleiter/-in Frau und Herr Schulze-Bremer ausführlich über den Lehrgang. Der Besuch des Informationsabends ist kostenfrei. Eine Anmeldung zum Info-Abend ist erforderlich (Telefon 0531 2412-0).

HPC13 Ernst Schulze-Bremer
Mo, 19.00–20.30 Uhr am 05. Oktober 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Systemische/-r Familienberater/-in (VHS)

Menschen, die mit Menschen arbeiten, bringen in der Regel eine hohe Motivation mit, ihr Wissen, ihr Können und ihre Kräfte in den beruflichen Alltag einzubringen. Oft gehen sie dabei bis an ihre persönliche Leistungsgrenze heran und fühlen sich bald ausgebrannt. Gerade die Arbeit mit Familien „weckt" alte Erfahrungen mit dem eigenen Herkunftssystem und beeinflusst das berufliche Handeln. Daher ist diese Fortbildung persönlichkeitsorientiert und fördert eine selbstreflexive Sicht der Arbeit ebenso wie die Professionalisierung im Umgang mit (Teil-)Familien und beteiligten Organisationen. Das Curriculum zielt ausdrücklich nicht auf eine Therapieausbildung, sondern ist zu verstehen als eine Unterstützung im beruflichen Handeln und eine Stärkung der Beratungskompetenz. Weitere Angaben und Termine entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 14 bis 16 Personen.

HPC14 Ernst Schulze-Bremer,
Sigrid Schulze-Bremer
Beginn: Fr, 29.- So, 31. Januar 2016
Fr 15.00–21.00 Uhr
Sa 09.00–18.15 Uhr, So 09.00–15.30 Uhr
Fünf Wochenenden und eine
Bildungsurlaubswoche
Mo von 10.0 - 17.00 Uhr
Di - Do von 09.00–17.00 Uhr
Fr von 09.00–15.15 Uhr
21 Termine, 168 Unterrichtsstunden, 1431,- €
Prüfungsgeb. Landesverband: zzgl. ca. 120,00 €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.15

Bildungsgutschein
der Agentur für Arbeit / Jobcenter

Ein Bildungsgutschein berechtigt zur Teilnahme an einer Maßnahme der beruflichen Weiterbildung. Die Kosten für die Weiterbildung werden von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter für arbeitslose Erwachsene unter bestimmten Bedingungen übernommen.

Fachfortbildung: Psychoonkologische Berater/-in

Wird durch Ärzte eine Krebserkrankung diagnostiziert, so stellt dies für den/die Betroffenen und ihre Angehörigen eine besondere Belastung dar. Mehr als die Hälfte aller Betroffenen können ihre Lebenssituation aus eigenen Kräften bewältigen und sich wieder stabilisieren. Doch viele Krebsbetroffene haben die Diagnose als einen Schock erlebt und befinden sich in einer Ausnahmesituation. Psychische Folgen dieser Belastungssituation können sich zeigen, z. B. durch starke Stimmungsschwankungen, Ängste, Sorgen oder Unsicherheit im Umgang mit der veränderten Lebenssituation. Als Psychoonkologische Beraterin richten Sie sich an alle Menschen, die eine Krebserkrankung zu bewältigen haben. Sie unterstützen die Patienten und ihre Angehörigen in der Auseinandersetzung mit dieser Erkrankung und ihren Folgen. Ziel ist es, jede Betroffene oder jeden Betroffenen darin zu unterstützen, ihren/seinen ganz persönlichen und eigenen Weg der Bewältigung zu finden. Das persönliche Gespräch bietet den Betroffenen Zeit und Raum, offen über aktuelle Gedanken und Gefühle zu sprechen. Die konkreten Themen in der Beratung werden von den Betroffenen selbst bestimmt. Sie können z. B. Hilfe bei finanziellen, beruflichen, familiären oder partnerschaftlichen Themen suchen. Das Seminar richtet sich an Menschen in psychosozialen, pädagogischen und medizinischen Berufen sowie interessierte Laien. Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen.

Das Seminar steht allen Interessierten offen. Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Das Seminar ist von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

HPC19BU Ina Born
Mo 14.09.2015 - Fr 18.09.2015
09.00–16.30 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 245,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten!
Weitere Informationen siehe Seite 9.

Infoabend Heilpraktiker/-in für Psychotherapie

An diesem Abend informiert Sie der Lehrgangsleiter Thomas Wiebke ausführlich über den Lehrgang. Der Besuch des Info-Abends ist kostenfrei. Eine Anmeldung zum Info-Abend ist erforderlich (Tel. 0531 2412-0).

HPC21 Thomas Wiebke
Di, 19.30–21.15 Uhr am 13. Oktober 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Unterrichtsraum

Heilpraktiker/-in für Psychotherapie

Vorbereitungskurs auf die amtsärztliche Überprüfung

- Vorankündigung für Frühjahr 2016

In vielen sozialen und beratenden Berufen kommt man immer wieder auch in Kontakt mit Menschen, die an zum Teil gravierenden psychischen Störungen leiden. Hier ergeben sich oft verschiedene Probleme. Zum einen sind viele Berater nicht hinreichend ausgebildet, um solche Störungen in ihrem vollen Umfang sicher zu erkennen und entsprechende Maßnahmen in die Wege zu leiten, zum anderen sind oftmals die Grenzen zwischen rein beratender und therapeutischer Tätigkeit fließend, woraus sich aber oft rechtliche Probleme ergeben können, da therapeutisches Arbeiten erlaubnispflichtig ist; d.h. es dürfen nur Ärzte, psychologische Psychotherapeuten und Heilpraktiker therapeutisch tätig werden.

Diese fachliche und rechtliche Lücke zu schließen ist eines der Ziele dieses Lehrgangs, der die Teilnehmer/-innen auf die Überprüfung zum/zur Heilpraktiker/-in für Psychotherapie vorbereitet, mit deren Bestehen man die Erlaubnis erhält, selbständig und eigenverantwortlich psychotherapeutisch zu arbeiten. Das Berufsbild eines Heilpraktikers für Psychotherapie reicht von Anstellungen in verschiedenen Bereichen des Gesundheits- und Beratungssystems (z. B. Familien- oder Drogenberatung, Sterbebegleitung, Seelsorge, Telefonseelsorge, Ergotherapie, Physiotherapie etc.) bis hin zur Selbständigkeit in eigener Praxis.

Dieser Intensivkurs stellt einen wichtigen Teil der Ausbildung zum/-r Heilpraktiker/-in für Psychotherapie dar und vermittelt u. a. anhand von Vorträgen, Diskussionen, Fallbeispielen und Übungen das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Der Unterricht findet in einer festen Gruppe von maximal 18 Teilnehmer/-innen statt und beruht auf einem didaktischen Konzept, welches zunächst eine allgemeine Einführung in die psychische Entwicklung des Menschen und die Grundbegriffe der Psychiatrie vermittelt. Darauf aufbauend werden die verschiedenen Störungsbilder vorgestellt. Durch diese klare Unterrichtsgliederung wird ein tiefes Verständnis der verschiedenen Störungen erarbeitet.

Der Lehrgang ist und ersetzt allerdings keine Therapieausbildung! Eine solche Ausbildung ist aber notwendig, um eigenständig und selbstverantwortlich Menschen mit psychischen Störungen zu behandeln. Bei der Wahl eines geeigneten Therapieverfahrens kann die Lehrgangsleitung beratend zur Seite stehen. Vorkenntnisse im pädagogischen bzw. psychosozialen Bereich sind hilfreich, wenngleich nicht zwingend erforderlich. Der Lehrgangsleiter, Thomas Wiebke, steht auch gern zur Beratung unter der Telefonnummer 0551 99736137 zur Verfügung.

Weitere Informationen: www.heilpraktikerausbildung-niedersachsen.de

IPC22 Thomas Wiebke
Fortbildungsbeginn: 13.03.2015
Fr, 17.30–20.45 Uhr
30 Termine, 120 Unterrichtsstunden, 1050,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Praxisnahe Weiterbildung Volkshochschule Braunschweig GmbH

KITA-WERKSTATT

Die Volkshochschule Braunschweig bietet in diesem Programm praxisnahe Weiterbildung für Mitarbeiter/-innen in Kindertagesstätten, Elterninitiativen, Spielkreisen und anderen Einrichtungen des Elementarbereichs an.

KiTa-Werkstatt-Service

Wir organisieren für Sie ein- und mehrtägige Fortbildungen zu Themen- und Fragestellungen Ihrer Wahl, stellen qualifizierte Seminarleitungen, Unterrichtsräume, Materialien und Medien.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Veranstaltungen aus unserem Programm oder für Sie neu konzipierte Seminare buchen möchten.

Wir beraten Sie gern:

Dietmar Giebel, Tel. 0531 2412-205, dietmar.giebel@vhs-braunschweig.de

Kirsten Martin, Tel. 0531 2412-204, kirsten.martin@vhs-braunschweig.de

Mobbing in Schule und KiTa

Mobbing findet statt - jeden Tag! Mobbing tut weh- es verletzt und macht hilflos! Mobbing ist lösbar! Dem Mobben von Kindern und Jugendlichen stehen Erzieher/-innen, Pädagogen/-innen, Sozialpädagogen/-innen und Sozialarbeiter/-innen in Kindertagesstätten und Schulen oft hilflos gegenüber. Gespräche mit den Beteiligten können Mobbing sogar verstärken. Wann und wie beginnt das Mobben und wie kann es dauerhaft gestoppt werden? Der wirkungsvolle Interventionsansatz nach dem „No Blame Approach" (NBA) ermöglicht es, dem Mobbing in der Kita und Schule effektiv und nachhaltig zu begegnen. Der NBA wurde in Großbritannien entwickelt und findet in Deutschland immer mehr Anwendung. Der zielgerichtete Ansatz sucht Lösungen für das gemobbte Kind, um den Leidensprozess schnell und dauerhaft zu beenden.

Der „No Blame Approach" bietet in Kita und Schule eine Möglichkeit, Mobbing frühzeitig, lösungsorientiert, zielgerichtet und schnell zu begegnen. Die Bereitschaft zum Rollenspiel ist Voraussetzung zur Teilnahme am Seminar.

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen.

HPC28 Ina Born
Fr 09. - Sa 10. Oktober 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–18.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Fortbildung für KiTa Mitarbeiter/-innen

Kommunikation - Bilder führen zur Klarheit in der Sprache

- Für Mitarbeiter/-innen in Kindertageseinrichtungen

Wochenendseminar

Nicht nur das Kind - wir alle haben hunderte von Sprachen - weil wir eine unendliche Vielzahl von Bildern in uns haben, die die Grundlage all unserer „Sprachen" auf allen Ebenen ist. Grundlage jeder Kommunikation sind unsere eigenen, individuellen Bilder, die uns oft gar nicht bewußt sind. Sie bestimmen unsere Wahrnehmung - unsere Wertungen und unsere Aktion und Re-Aktion. Diese Welt der inneren Bilder ist unsere Landkarte im Alltag. Sie bestimmen unsere Wahrnehmung - und damit auch unsere Re-Aktion auf Signale aus der Umwelt. Machen Sie sich die Kraft und Klarheit der Bilder zu nutze. Sie werden ganz neue „Landschaften" entdecken, die Ihre persönliche kommunikative Landkarte für alle Zeiten erweitern und eine ganz neue Lebendigkeit bringen. Sie werden sicherer und klarer in Ihren Zielsetzungen und in dem Transfer an Ihre Umgebung. Sie schaffen eine kreative Arbeitsgrundlage und Kollegen, Träger und Eltern können Sie für Ihre Ziele, Visionen begeistern und gewinnen.

Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen.

HPC48 Dorothea Uhlendorf
Sa, 16. Januar 2016 und
Sa, 23. Januar 2016, Sa 09.00–17.15 Uhr
2 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 197,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Fachkraft Psychomotorik (VHS)

Psychomotorik bietet Kindern Raum für Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Gefördert werden Schutzfaktoren wie Selbstvertrauen, körperliche Entwicklung, Sprache und Kommunikation, Konflikt- und Erlebnisfähigkeit. Die Stärken der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt der weiteren Entwicklungsförderung. In diesem Lehrgang erhalten Mitarbeiter/-innen aus pädagogischen, sozialpädagogischen oder therapeutischen Bereichen eine ergänzende fachliche Qualifikation im Bereich Psychomotorik. Der Lehrgang stützt sich dabei auf ein systemisches Verhältnis von Entwicklung und Psychomotorik. Ziel ist die Integration von Psychomotorik als eigenständige Methode in den Alltag der Kinder. Neben der theoretischen Vermittlung steht daher die praktische Auseinandersetzung von Bewegung und Wahrnehmung sowohl mit der eigenen Person als auch später mit Kindern während des Lehrgangs im Mittelpunkt.

Das Seminar umfasst 190 Unterrichtsstunden, dazu kommt ein 16-stündiges Praktikum, in dem die Teilnehmer/-innen ihre erworbenen Fähigkeiten umsetzen und erproben. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post). Teilnehmerzahl: 14 bis 16 Personen.

Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste vormerken. Sowie uns neue Termine vorliegen werden wir Sie darüber informieren.

HPC50
Jörn Kentzler, Solveigh Lina Geck, Sandra Engelhardt, Britta Karanjuloff, Elena Sery
Fortbildungsbeginn: Winter 2015
Sa 09.00–18.00 Uhr, So 09.00–16.00 Uhr
21 Termine, 190 Unterrichtsstunden
850,- €, zzgl. Material
Prüfungsgebühr Landesverband: ca. 120,00 €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Fachwirt/in Kindertageseinrichtungen (VHS)

Vorankündigung Frühjahr 2017

Dieser berufsbegleitende Lehrgang richtet sich an Personen, die in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern tätig sind und in Kindertageseinrichtungen eine leitende Position anstreben bzw. innehaben. In berufsfeldbezogenen Einheiten werden neben theoretischen Kenntnissen vor allem konkrete und alltagsorientierte Kompetenzen vermitteln sowie die Praxisreflexion gefördert.

Teilnehmen können Sozialpädagogen/-pädagoginnen oder Erzieher/-innen mit einer mindestens zweijährigen Berufserfahrung im Bereich Kindertageseinrichtungen bzw. Personen mit vergleichbarem Ausbildungsabschluss und entsprechender Berufserfahrung. Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/-r Teilnehmer/-in erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 14 bis 16 Personen.

Bitte lassen Sie sich auf der Interessentenliste eintragen. Sowie die neuen Termine vorliegen, werden wir Sie darüber informieren.

KPC52 Esta Schlenther-Möller, Jens Möller
Fortbildungsbeginn: Frühjahr 2017
Fr 14.00–20.45 Uhr
Sa 09.00–16.45 Uhr sowie
2 x Bildungsurlaub Mo - Fr von 9.00–16.45 Uhr
37 Termine, 327 Unterrichtsstunden, 2784,- €
(20 Monatsbeträge zu 139,20 €)
Im Entgelt sind die Kosten für Seminarmaterialien/-unterlagen und Prüfungsgebühr enthalten.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

Weiterbildung mit IHK-Abschluss

Ausbildung der Ausbilder (IHK) - Vorbereitungslehrgang zur Ausbilder-eignungsprüfung

Die Lehrgangsinhalte beziehen sich auf die durch die Ausbilder-Eignungsverordnung in § 2 vorgegebenen vier Handlungsfelder: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Ausbildung abschließen. Schwerpunkte: Erstellung und Erprobung eines pädagogischen Konzepts zur Präsentation / praktischen Durchführung einer Ausbildungssituation in der praktischen Prüfung. Bearbeitung und Diskussion von typischen Fallbeispielen zur Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung. Teilnehmervoraussetzungen: Zur Prüfung wird zugelassen, wer die fachliche Eignung zur Ausbildung nachweist (u. a. erfolgreich abgeschlossene Berufsausbildung im gewerblich-technischen, im kaufmännischen oder handwerklichen Bereich oder fachnaher Hochschulabschluss mit fachspezifischer Berufspraxis oder die Zuerkennung der fachlichen Eignung durch die zuständige Stelle). Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Flyer (siehe Internet oder in der Geschäftsstelle erhältlich, auf Wunsch per Post).

Teilnehmerzahl: 10 bis 15 Personen.

Berufstätige, die Anspruch auf Bildungsurlaub haben, erhalten eine Anmeldebestätigung, die sie zwecks Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber einreichen können. Die Seminare sind von der Agentur für Erwachsen- und Weiterbildung als Bildungsurlaubsveranstaltung im Rahmen des Gesetzes anerkannt.

HPE30BU Dr. Swen Bosse, Petra Spoto-Tietböhl, Anna Migura
Mo 19. - Fr. 23. Oktober 2015 und
Mo 26. - Fr 30. Oktober 2015
jeweils Mo - Fr von 8.30–16.15 Uhr
10 Termine, 90 Unterrichtsstunden
440,- €, zzgl. Material ca. 30,00 €
und Prüfungsgebühr IHK:
Ausbildung der Ausbilder (IHK) ca. 170,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Dachgeschoss Speicher

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Fortbildung Natur und Umwelt

Berufsbegleitende Qualifizierung zur Fachkraft für Natur- und Waldpädagogik

In der berufsbegleitenden Weiterbildung lernen Sie an 14 Unterrichtstagen die Grundlagen der Natur- und Waldpädagogik kennen. In Theorie und Praxis erlangen Sie das Handwerkszeug für die praktische Arbeit mit Kindern von 1 - 10 Jahren in der Natur. Die Fortbildungsmodule sind über ein Jahr verteilt, um eine umfassende Methodenvielfalt zu jeder Jahreszeit anbieten zu können. Folgende Inhalte werden - verteilt auf 6 Basis- und 3 Aufbaumodule - vermittelt: Methodik und Didaktik der Naturpädagogik, gesetzliche Grundlagen zum Aufenthalt im Wald, Naturkunst, Walderlebnisaktionen, erzählerisches Gestalten in der Natur, Naturphilosophie, Sprachbildung/Sprachförderung, Deutsch im Wald, Pflanzenpädagogik, spezielle Angebote für Hort- und Krippenkinder und Bildung für nachhaltige Entwicklung. Im Mittelpunkt stehen die eigene Begeisterung für die Natur und der Spaß am gemeinsamen Lernen und Entdecken. Mit der Qualifizierung erlangen Sie ein zukunftsfähiges Berufsprofil für Ihre pädagogische Arbeit in Kita und Grundschule. Grundlage zur Erlangung eines Zertifikats nach den Richtlinien der VHS Braunschweig ist eine Abschlusspräsentation von allen Teilnehmenden am letzten Ausbildungswochenende Ende August 2016. Teilnahmevoraussetzungen: Pädagogische Tätigkeit. Es werden keine grundsätzlichen pädagogischen Inhalte vermittelt. Die Fortbildung findet überwiegend im Waldforum Riddagshausen statt. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Teilnehmerzahl: 10 bis 16 Personen.

HPE92 Gisela Stöckmann, Jörg Aumann, Christiane Neugebauer, Gabriela Hülse, Klaus Hosang, Dorothea Nennewitz
Fortbildungsbeginn: 12./13. September 2015
Sa/So von 09.00–16:00 Uhr
14 Termine, 112 Unterrichtsstunden, 624,- €
Waldforum Riddagshausen

Bildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Kurse für Ihre Belange, stellen qualifizierte Dozenten und Räume, sorgen für Medien und Unterrichtsmaterial.

Ob es sich dabei um Seminare aus dem „normalen" Kursprogramm der VHS handelt oder um eigene Ideen und Wünsche – sofern Sie über eine Gruppe interessierter Teilnehmer/-innen verfügen, lässt sich vieles organisieren:

Wenden Sie sich an die Volkshochschule Braunschweig.
Denn in Fragen der Weiterbildung sind Sie hier an der richtigen Adresse:
Telefon 0531 2412-0.

Online-Seminare

zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse

Live online Lernen – nutzen Sie unser umfangreiches Webinar-Angebot!

Infos auf der rechten Seite.

Fachberatung: Dietmar Giebel, Tel. 2412-205
Sachbearbeitung: Kirsten Martin, Tel. 2412-204

Online-Seminare zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse

Live online Lernen – nutzen Sie unser umfangreiches Webinar-Angebot!

Die Volkshochschule Braunschweig GmbH bietet gemeinsam mit dem Bildungspartner Pruefungspaten.de als Online-Spezialist und Dienstleister rund um elektronisch gestütztes Lernen (E-Learning) eine Vielzahl neuer Online-Seminare (Webinare) an. Seit 2007 führt Pruefungspaten.de Webinare durch. Die daraus gewonnenen Erfahrungen sowie die zufriedenen Teilnehmer belegen, dass Webinare ideal geeignet sind für erfolgreiches, individuelles, ortsungebundenes und weitgehend zeitunabhängiges Lernen.

Was ist ein Webinar?

Webinar setzt sich zusammen aus den Wörtern Web und Seminar. Es ist also ein Seminar im Web oder anders ausgedrückt: Ein Kurs, der live online über das Internet stattfindet.
Ganz wie in einem klassischen Seminar vor Ort hören Sie Ihren Trainer und sehen alles, was er am Bildschirm zeigt.
Je nach Kurs ist das eine PowerPoint-Präsentation oder eine Webseite mit interessanten Infos. Das Praktische dabei ist, dass Sie auch gemeinsam in einer Anwendung arbeiten können.
Wenn Sie im Kurs Rückfragen haben oder sich an einer Diskussion beteiligen möchten, sprechen Sie einfach in Ihr Mikrofon. Ansonsten können Sie natürlich auch per Tastatur im Chat eine Rückmeldung abgeben.
Was müssen Sie mitbringen? Ihr PC oder Mac sollte nicht älter als 8 Jahre sein. Als Betriebssystem kommen Microsoft Windows oder MacOS in Frage. Damit Sie den Trainer hören und selbst auch Rückmeldungen geben können, sollten Sie Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset haben. Ihre Internetverbindung sollte schon in etwa DSL-Geschwindigkeit haben.
Der zentrale Vorteil an einem Webinar ist, dass es live stattfindet. Sie können sich live mit Ihrem Trainer und den anderen Teilnehmern austauschen. Sie sehen den Bildschirm Ihres Trainers und können sogar gemeinsam in einer Anwendung arbeiten. Dabei ist es egal, von wo aus Sie an dem Kurs teilnehmen. Falls Sie mal einen Termin verpassen, ist das kein Problem. Es gibt immer eine Aufzeichnung, mit der Sie den Termin nacharbeiten können.

Technische Voraussetzungen

- PC oder Apple Mac mit mind. 1 GHz. (nicht älter als 8 Jahre)
- Microsoft Windows oder Apple Mac OS X
- Lautsprecher + Mikrofon oder Headset
- Breitband-Internetzugang (DSL oder ähnliches)

Förderung

Bitte prüfen Sie (vor Anmeldung zum Seminar) Ihren Anspruch auf Lehrgangsförderung durch die einkommensabhängige Bildungsprämie. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.bildungsprämie.de.

Fortbildungen mit IHK-Abschluss

Die Kurse finden im direkten Kontakt der Teilnehmer mit dem Trainer statt.
Alle Webinare der nachstehenden Fortbildungen bereiten auf die Prüfung bei einer Industrie- und Handelskammer vor.
Bitte nehmen Sie vor der Anmeldung Kontakt zu Ihrer örtlichen Industrie- und Handelskammer auf, um die Erfüllung der Zulassungsvoraussetzungen überprüfen zu lassen.

Anmeldung

Das Anmeldeformular erhalten Sie auf der Internetseite der der Volkshochschule Braunschweig GmbH unter folgendem Link: http://www.vhs-braunschweig.de/, Beruf und Arbeitsleben, Online-Seminare zur Vorbereitung auf IHK-Abschlüsse

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in IHK – Online Seminar

Die Seminarbeschreibung entnehmen Sie bitte folgendem Link: http://www.pruefungspaten.de/kursinfo.php?id=24
Die Prüfungsordnung mit den Zulassungsvoraussetzungen finden Sie auf folgender Internetseite: http://www.bmbf.de/de/6406.php

BHPE08 – **Fortbildungsbeginn: 13. Oktober 2015** */ dienstags und donnerstags jeweils von 17:45 – 20:15 Uhr*
Ausnahme: KEIN Unterricht am Donnerstag ikn den Monaten 12/2016 und 02/03/04/2017

Schriftliche Prüfung: Prüfungsteil „Wirtschaftsbezogene Qualifikation": 09. März 2016
Prüfungsteil „Handlungsspezifische Qualifikation": 26./27. April 2017
348 Unterrichtsstunden, 2.280,00 €
Den kompletten Terminplan entnehmen Sie bitte direkt der Homepage von Pruefungspaten.de über den folgenden Link:
http://www.pruefungspaten.de/kalender.php?kombi_id=315&ab=pp

Unsere Kursleitenden sind uns wichtig:

Neben den Weiterbildungsmöglichkeiten über unsere Dachverbände bieten wir eigene hausinterne Fortbildungen für Kursleiterinnen und Kursleiter an. Gemeinsam mit Vertreterin unserer Kursleitenden Merle Hübner sind folgende Angebote organisiert worden:

PowerPoint
Termin: 19.09.2015

Notfallhilfe: Erste Hilfe, Notruf, Ärzte Betreuung des Verletzten, ...
Termin: 10.10.2015

Eine Einführung in den Umgang mit dem interaktiven Whiteboard
Termin: 17.10.2015

Mit Spiel und Spaß zum Lernerfolg
Termin: 12.12.201

Moderation II: Einsatz der Moderationsmethoden
Termin: 16.01.2016

Kursmanagement IV: Einen Anfang finden - Zum Ende kommen
Termin: 11.06.2016

Fortbildung für Kursleiter/-innen

Moderation II: Einsatz der Moderationsmethoden

Welche Möglichkeiten bieten Moderationsmethoden (z. B. Metaplan) in Lehr-/Lernsituationen? Wie lässt sich ein sinnvoller Umgang mit der Methode planen? Wo liegen die Grenzen der visualisieren Moderation? Diese Fortbildung richtet sich an Kursleiter/-innen, die Kenntnisse über die Grundlagen visualisierter Moderation bereits erworben haben (z. B. Moderation I). Ziel ist es: mehr Sicherheit im Umgang mit der Methode zu gewinnen; Kenntnisse über den Einsatz in Lehr-/Lernsituationen zu erwerben; Erfahrungen mit der Anwendung zu machen. Es wird primär praktisch mit der Moderationsmethode gearbeitet.

Teilnehmerzahl: 8 - 16 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen in der niedersächsischen Erwachsenen- und Weiterbildung. Für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig werden die Kosten dieser Fortbildung auf Antrag übernommen. Anmeldungen nur über die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, Bödekerstr. 18, 30161 Hannover, Tel. 0511 300330-10, www.aewb-nds.de

HPG02 Verschiedene Referenten
Termin wird noch bekannt gegeben
Sa 10.00–18.00 Uhr
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Kursmanagement IV: Einen Anfang finden – Zum Ende kommen

Einen Anfang finden: Die Art, wie Kursleiter/-innen zum Kursbeginn ein förderliches Gruppenklima entstehen lassen und Unsicherheiten sinnvoll handhaben, hat entscheidende Auswirkungen auf den weiteren Verlauf. Die Kursleitung hat ebenfalls die Aufgabe, einen angemessenen Auswertungs- und Abschiedsprozess zu fördern: zum guten Ende kommen, d. h. inhaltlich und emotional Abschied nehmen. Diese Fortbildung richtet sich an Kursleiter/-innen, die ihre Handlungsmöglichkeiten für die Gestaltung von Kursbeginn und -ende erweitern wollen. Ziel ist es, themen- und gruppenabhängige Möglichkeiten zu reflektieren.

Inhalte: Spezifische Bedingungen von Kursbeginn und -ende; Planung und Gestaltung von Anfangs- und Endsituationen; Bedeutung von Auswertung und Rückmeldung; Einsatzmöglichkeiten, Vor- und Nachteile der Methoden; ein Schwerpunkt liegt im praktischen Erproben.

Teilnehmerzahl: 8 - 16 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen in der niedersächsischen Erwachsenen- und Weiterbildung. Für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig werden die Kosten dieser Fortbildung auf Antrag übernommen. Anmeldungen nur über die Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung, Bödekerstr. 18, 30161 Hannover, Tel. 0511 300330-10, www.aewb-nds.de

Mediationsbüro Akademie Alte Waage

Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

Hier bekommen Sie Unterstützung im Konfliktfall:

Heike Löffler-Schrimpf
0531 22459554
info@loeffler-schrimpf.de

Kerstin Koch
05362 938513
Kerstin.Koch@wobline.de

„Dass wir miteinander reden können, macht uns zu Menschen“
Karl Jaspers, dt. Philosoph

Verfahren

Mediation ist ein Verfahren und eine Kunst der Konfliktbearbeitung, mit deren Hilfe die streitenden Parteien selbst in schwierigen Fällen zu einer einvernehmlichen Lösung finden können.

Mediation ist hilfreich, wenn

- alle Betroffenen an einer Lösung des Konflikts interessiert sind, sich zur Zeit jedoch in einer Sackgasse befinden
- die Streitenden ein Interesse an einer guten zukünftigen Beziehung haben
- das Ergebnis offen ist

Schwerpunkte

Mediation in der Familie, Partnerschaft, Freundschaft
Mediation im berfuflichen Kontext inkl. Gruppenmediation

Wir sind zwei zertifizierte Mediatorinnen aus der Region Braunschweig und Wolfsburg und unterstützen Sie gern bei der Lösungsfindung.
Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns bei allen Fragen rund um das Thema Mediation oder für eine konkrete Mediationsanfrage.
Bei Interesse organisieren wir dazu auch gerne einen Informationsabend in der VHS.

Weitere Auskunft / Beratung:

Dietmar Giebel
Kirsten Martin

Telefon: 0531 2412-205 / -214 / -204
dietmar.giebel@vhs-braunschweig.de

IPG04 Verschiedene Referenten
Termin wird noch bekannt gegeben
Sa 10.00–18.00 Uhr
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

PowerPoint für Kursleiterinnen und Kursleiter

Sie haben noch wenig Erfahrung mit PowerPoint und möchten Präsentationen einsetzen? Text, Grafiken und weitere Medien einbinden, Folien und den Ablauf gestalten. Moderne Methoden in der Umsetzung und Einsatzmöglichkeiten am digitalen Whiteboard bringen Sie in diesem Kurs kurz und bündig zum Ziel.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen der VHS Braunschweig. Die Fortbildung ist kostenfrei.

HPG10 Merle Hübner
Sa, 11.00–16.00 Uhr am 19. September 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 2.04

Notfallhilfe: Erste Hilfe, Notruf, Ärzte Betreuung des Verletzten, ...

Wie kann ich helfen, wenn jemand Nasenbluten hat, gestürzt ist, über Brustschmerzen und Atemnot klagt oder plötzlich eine Halbseitenlähmung hat? Vor diesen Situationen brauchen Sie nicht länger Angst zu haben! Sie erlernen, Notfallsituationen schnell zu erkennen und trainieren die richtigen Maßnahmen der Ersten Hilfe sicher anzuwenden. Damit können Sie die ersten Minuten eines Notfalls bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes mit den lebensrettenden Maßnahmen überbrücken.

Teilnehmerzahl: 7 bis 12 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig. Die Fortbildung ist kostenfrei.

HPG12 Verschiedene Referenten
Sa, 11.00–16.00 Uhr am 10. Oktober 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, Erdgeschoss R. E.10

Eine Einführung in den Umgang mit dem interaktiven Whiteboard

Mit dem Finger statt der Maus schwebende Leisten und die Tastatur bedienen. Objekte erzeugen, klonen, verknüpfen per digitalem Zeichenstift. Whiteboard Werkzeuge von Bildschirmvorhang, Spotlight bis Recorder, Zoom und Video sowie der Umgang mit Office-Anwendungen werden trainiert.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen der VHS Braunschweig. Die Fortbildung ist kostenfrei.

HPG14 Merle Hübner
Sa, 11.00–16.00 Uhr am 17. Oktober 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 2.04

Mit Spiel und Spaß zum Lernerfolg

Kennen Sie das auch: Der Unterricht läuft etwas zäh, die Teilnehmer „machen nicht mit“, wirken unkonzentriert, es fehlt ihnen nach der Pause an Motivation? Dann spielen Sie doch einfach mal! Vom guten Einstieg bis zum gelungenen Abschluss - Spiele lockern auf, aktivieren die Teilnehmer, steigern die Motivation und Konzentration, machen den Kurs lebendiger. Oft hilft schon eine 5-Minuten-Unterbrechung. Nicht zu unterschätzen ist der Spaß, den die Teilnehmer und Sie dabei haben. Das verbindet! Und ist es nicht unser Ziel, dass die Teilnehmer den Tag in der VHS nicht nur als anstrengend empfinden, sondern insgesamt in positiver Erinnerung behalten? Sie lernen zahlreiche Spiele von unterschiedlicher Dauer kennen, die Sie je nach Teilnehmerart und Lernziel einsetzen können: Aktivierung, Konzentrationsförderung,

Motivation, Kreativität, Kommunikation, Gruppenbildung, Lernerfolgssicherung, ...Haben Sie auch ein Lieblingsspiel? Dann sollten Sie es unbedingt mitbringen! Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und den Erfahrungsaustausch mit Ihnen.

Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Nur für Kursleiter/-innen der Volkshochschule Braunschweig. Die Fortbildung ist kostenfrei.

HPG15 Leonore Stolte
Sa, 10.00–16.30 Uhr am 12. Dezember 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.15

vhs consult

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Akademie Alte Waage
Alte Waage 15
38100 Braunschweig
Telefon 0531 2412-205

www.akademie-alte-waage.de
akademie.alte-waage@vhs-braunschweig.de

Wir beraten, qualifizieren und begleiten Sie in folgenden Bereichen:

- Personal- und Organisationsentwicklung
- Kommunikation und Marketing
- Existenzgründung
- Qualifizierte Mitarbeiter-Schulungen
- Coaching

Hierbei stehen Ihnen qualifizierte Berater/-innen gern zur Verfügung.

Beratung und Coaching:
Als Sonderleistung bieten wir Ihnen zu jedem Seminarthema der Akademie Alte Waage ein individuelles, auf Ihre Belange zugeschnittenes Coaching an.

Weitere Formen von Beratung und Supervision können mit uns abgesprochen werden.

Ihr Kind soll gut lesen?
Ihr Kind soll richtig schreiben?
Sie wollen seine schulische Entwicklung sichern?
Dann lassen Sie Ihr Kind kostenlos testen.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!
LOS®
LEHRINSTITUT FÜR ORTHOGRAPHIE UND SPRACHKOMPETENZ
LOS Braunschweig
Waisenhausdamm 12
T. 0531 - 2404858
LOS Wolfenbüttel
Goslarsche Str. 2
T. 05331 - 909248

BürgerKolleg BRAUNSCHWEIG

Wir machen Bürger stark fürs Ehrenamt.

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

BÜRGER STIFTUNG Braunschweig

Das BürgerKolleg Braunschweig ist ein Projekt der Bürgerstiftung Braunschweig in Kooperation mit der Volkshochschule Braunschweig.

Wir bieten Braunschweiger Ehrenamtlichen Weiterbildung an – und zwar kostenfrei!

Unser Angebot richtet sich an alle ehrenamtlich Aktiven – ob in Vereinen, Initiativen, Organisationen oder auch allein. In unseren Seminaren geht es um Kommunikation, Organisation, Motivation, Außendarstellung, rechtliche Fragen … kurz: alles, was erfolgreiche Vereinsarbeit ausmacht und braucht!

Das BürgerKolleg Braunschweig wird finanziell unterstützt durch die Braunschweigische Landessparkasse und die Öffentliche Versicherung.

Unser Angebot umfasst:

- **Offene Seminare**
  Menschen verschiedener Bereiche ehrenamtlichen Engagements kommen zu dem jeweiligen Thema zusammen und profitieren nicht nur von den Seminarinhalten. Die oftmals bunte Mischung der Kurse ermöglicht auch einen „Blick über den Tellerrand" und trägt zur Vernetzung der Ehrenamtlichen untereinander bei.
- **Inhouse-Seminare**
  Für jeden interessierten Verein oder Verband können geschlossene Kurse durchgeführt werden. Der Vorteil: Das Seminar wird auf Ihren konkreten inhaltlichen Bedarf abgestimmt und kann ggf. auch in den vereinseigenen Räumlichkeiten durchgeführt werden. Jeder Verein/ jede Initiative kann sich hierfür beim BürgerKolleg melden.

Besuchen Sie unsere Homepage unter
www.buergerkolleg-braunschweig.de
Sie können sich direkt online für die Seminare anmelden.

Eine Auswahl der angebotenen Themen:

– Vereinsfinanzen, Buchführung
– Vereinsrecht: Satzung, Steuern und Gemeinnützigkeit
– Antragstellung/ Fundraising
– Öffentlichkeits- und Pressearbeit
– Erstellen und Pflegen einer eigenen Vereinshomepage
– Strategie und Zielfindung/ neue Mitglieder gewinnen
– Umgang mit Stress im Ehrenamt
– Konfliktlösungsstrategien

Anmeldung:

Kundencenter
der Volkshochschule Braunschweig

Alte Waage 15
38100 Braunschweig
Telefon 0531 2412-0
Fax 0531 2412-0

oder:

Bürgerstiftung Braunschweig
www.buergerkolleg-braunschweig.de

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag:
09.00 – 15.00 Uhr

Dienstag:
09.00 – 18.00 Uhr
(in den Ferien bis 15.00 Uhr)

Freitag:
09.00 – 13.00 Uhr

Internet/E-Mail:

www.vhs-braunschweig.de
info@vhs-braunschweig.de

Ansprechpartner

Patrick Scheunemann
Bürgerstiftung Braunschweig
(für Fragen rund um das Projekt BürgerKolleg, Vorschläge und Anfragen von Vereinen zu neuen Seminarthemen, Fragen zur Homepage)

Telefon *0531 480 39 8 39*

info@buergerkolleg-braunschweig.de

Kirsten Martin
Volkshochschule Braunschweig
(für Fragen zu den Seminaren)

Telefon 0531 2412 204

Kirsten.Martin@vhs-braunschweig.de

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:
08.30 – 12.30 Uhr,

Mittwoch:
10:00 – 14:00 Uhr

Stark für die Familie! – Das neue Programm ist da!

www.hdf-braunschweig.de / Kaiserstraße 48 / 38100 Braunschweig

haus der familie GmbH

Ein Unternehmen der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Wir wachsen – Schwangerschaft und Geburt

Vor der Geburt
Nach der Geburt

Mit allen Sinnen – Babys und Kleinkinder

Der Start mit dem Baby, PEKiP®, DELFI® und mehr
Kinder in Bewegung
Mit allen Sinnen entdecken, spielen, bewegen
Musik und Bewegung
Spezielles für Eltern und Kleinkinder
Wassergewöhnung und Schwimmen
Hand in Hand!
Bildung – Chancengleichheit – Integration

Extras für Kinder, Eltern und Jugendliche

Kinder und Jugendliche von 5 bis 15 Jahren
Ferienkurse
Eltern und Kinder gemeinsam
Väter und Kinder

Familie leben

Kommunikation in der Familie
Balance zwischen Familie und Beruf
Mit Kindern leben
Wissenswertes zu Entwicklungs- und Erziehungsfragen
Schule und Lernen
Familie und Gesundheit
Familie, Recht und Finanzen

Gesundheit und Ernährung

Gesundheit – Bewegung – Entspannung
Treffpunkt Küche – Kochen und Genießen
Internationale Küche

Kreativität

Textiles/Kreatives Gestalten

Weiterbildung

Qualifizierung für die Kindertagespflege
Fortbildung für Kursleiter/innen

2. Halbjahr 2015

Schulabschlüsse Seite 109

Studium ohne Abitur Seite 109

Grundbildung Seite 110

Grundbildung am Arbeitsplatz Seite 110

Rechtschreibung Seite 110

Blended-Learning Seite 110

Ute Koopmann
Programmbereichsleiterin

Sabine Slapa
Sachbearbeiterin

Realschulabschluss / Erweiterter Realschulabschluss

Innerhalb des einjährigen Kurses können Sie sich auf die Prüfung zu beiden Realschulabschlüssen vorbereiten. Unterrichtet wird in den Fächern Deutsch, Geschichte, Erdkunde, Englisch, Mathematik, Physik, und Biologie. Wenn Sie den erweiterten Realschulabschluss erwerben wollen, muss ein Zensurenschnitt von mindestens 3,0 in allen Fächern erreicht werden.

Eine Teilnahme ist nur nach Beratung möglich!

BHZR01 Verschiedene Dozenten
Mo – Fr 17.30 - 21.30 Uhr, ab 07.09.2015
800,- €

BHZR02 Verschiedene Dozenten
Mo – Fr von 13.00 - 17.15 Uhr, ab 07.09.2015
800,- €

Hauptschulabschluss / Erweiterter Hauptschulabschluss

Innerhalb eines Jahres können Sie sich in diesem Kurs auf die Prüfung zum Hauptschulabschluss und den Erweiterten Hauptschulabschluss vorbereiten.

Unterrichtet wird in den Fächern Deutsch, Mathematik, Erdkunde, Geschichte und Biologie. Wenn Sie den erweiterten Hauptschulabschluss erwerben wollen, muss Englisch als zusätzliches Prüfungsfach gewählt werden.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung möglich!

BHZH02 Verschiedene Dozenten
Mo – Fr von 9.00 - 14.00 Uhr
ab 14. September 2015
360,- €

Beratung zu Haupt- und Realschulabschluss:

Montag und Dienstag von 15 –17 Uhr (ohne Terminvergabe)

Telefon 0531 2412-226

Volkshochschule Braunschweig
Haus Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

Raum 202

in Zusammenarbeit mit

vhs

Bildungsvereinigung ARBEIT UND LEBEN Nds. Ost gGmbH

Studium ohne Abitur Vorbereitungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die die Immaturenprüfung ablegen wollen. Gleichzeitig bereitet er intensiv auf das spätere Studium vor, so dass er auch für Teilnehmer interessant sein kann, die bereits aufgrund ihrer beruflichen Qualifikation eine Hochschulzugangsberechtigung haben.
Unter bestimmten Voraussetzungen kann für diesen Kurs die staatliche Bildungsprämie beantragt werden. Gerne schicken wir Ihnen unser ausführliches Informationsblatt zu.
Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Beratung möglich. Wir beraten Sie gerne über die verschiedenen Zugangsmöglichkeiten. Bitte rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin (Tel. 0531 2412-210).

BGZS01 Verschiedene Dozenten

Mo, Di, Mi, 18.00 – 21.15 Uhr ab 15.02.2016
800,- €, zusätzlich 100,- € Prüfungsgebühr
VHS Haus Reichsstr. 22, 1. Stock Raum 1.1

Basiskompetenzen der Mitarbeiter-/innen verbessern!

Passgenaue betriebliche Angebote des Grundbildungszentrums

RGZ Regionale Grundbildungszentren Niedersachsen

Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur

Die Anforderungen an den Arbeitsplätzen im sicheren Umgang mit der Schriftsprache und der Nutzung der EDV sind in den vergangenen Jahren in allen Branchen für alle Beschäftigtengruppen enorm gestiegen.

Viele auch fachlich kompetente und langjährig erfahrene Mitarbeiter-/innen fühlen sich diesen neuen Anforderungen oft nicht gewachsen und brauchen Unterstützung für ihr Lernen.

Das Grundbildungszentrum und das Servicebüro an der VHS bieten sowohl individuell als auch im Gruppenunterricht Lernangebote, die passgenau auf die betrieblich spezifischen Anforderungen an den Arbeitsplätzen und auf die Bedarfe und Bedürfnisse der Mitarbeiter-/innen zugeschnitten sind

In Einzelunterricht, Tages- und Abendkursen, Wochenend- und Bildungsurlaub-Veranstaltungen sowie in betrieblichen Kursen haben wir Erfahrung im Umgang mit Themen wie

- die Verbesserung der Lesekompetenzen für den Umgang mit den immer umfangreicheren Dokumentationen, Arbeits-, Qualitäts- und Sicherheitsvorschriften sowie zur Teilnahme an betriebsinternen Fortbildungen und Schulungen;
- mehr Sicherheit beim verständlichen, adressatengerechten Schreiben und bei der Rechtschreibung, um den erhöhten Anforderungen im Berichtswesen und bei den unterschiedlichen Dokumentationssystemen gerecht zu werden;
- einer kleinschrittigen, soliden Unterweisung in den Basiskompetenzen der Computer-Beherrschung und des Umgangs mit der EDV;
- der Vermittlung von Basiskenntnissen in Englisch, wie sie an immer mehr Arbeitsplätzen für das problemlose Verstehen der immer häufigeren Anglizismen im Arbeitsalltag nötig sind;
- der verbesserten Beherrschung der Grundrechenarten und des Umgangs mit Messen und Maßen z.B. für die Kommissionierung oder für Arbeitsanweisungen und Qualitätskontrollen;
- der Erweiterung des angemessenen und sicheren sprachlichen Ausdrucks in der mündlichen Kommunikation mit anderen Mitarbeiter-/innen, Vorgesetzten und Kund-/innen;
- der zielgerichteten Vermittlung aller dieser oben aufgeführten Basiskompetenzen speziell für Mitarbeiter-/innen mit Migrationshintergrund, die Deutsch als Zweit- oder Fremdsprache gelernt haben.

INFORMATION

Ute Koopmann
Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig
Telefon 0531 2412-210
www.vhs-braunschweig.de

Alphabetisierung

Lesen und Schreiben

Wir bieten Kurse an für Personen,

- die Lesen und Schreiben nicht von Grund auf gelernt haben,
- ihre Lese- und Schreibkenntnisse im privaten und beruflichen Alltag endlich anwenden und ausbauen möchten,
- die lesen und schreiben können, aber noch größere Schwierigkeiten mit der Rechtschreibung haben.

Durch unser differenziertes und inhaltlich breit gefächertes Angebot können wir unterschiedliche Vorkenntnisse, zeitliche Möglichkeiten und persönliche Interessen berücksichtigen.

Die Auswahl einer passenden Lerngruppe treffen wir mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch vor Kursbeginn. Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt, der Einstieg in einen bereits laufenden Kurs ist möglich. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. Ermutigen Sie Ihnen bekannte Personen zu einem Beratungsgespräch.

BHZE01 Katharina Gernet, 46,- €
Mo + Mi, 18.00–20.00 Uhr, ab 07. Sept. 2015
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.03

BHZE02 Michelle von Werder, Luisa Benn, 46,- €
Di + Do, 17.30–19.30 Uhr, ab 08. Sept. 2015
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.03

BHZE05 Dorothee Hermann, 46,- €
Mo + Mi, 18.00–20.00 Uhr, ab 07. Sept. 2015
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Schreiben, Üben, Lernberatung

Ein Blended-Learning-Angebot zur Verbesserung der Schreibkompetenz

Sie wollen für ihren Beruf oder allgemein besser und richtiger schreiben können? Sie haben vielleicht schon einmal einen Kursbesuch überlegt oder Einzelunterricht gehabt, brauchen jetzt aber eine andere Form, um Ihr Lernen entsprechend ihren persönlichen Bedürfnissen gestalten zu können.

Mit diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit dem Kursleiter per Mail über Ihre Texte auszutauschen, individuell passende neue Aufgaben und Übungen zeitlich flexibel zu bearbeiten und einmal im Monat in einer LernerInnengruppe zusammen zu kommen.

Informationen und Beratung über:
Ute Koopmann, Telefon 0531 2412-210
ute.koopmann@vhs-braunschweig.de
und am Einstiegsabend:
Montag, den 7. September, 18.00 Uhr
in der Volkshochschule,
Alte Waage 15, Raum 210

Angst vor dem Computer?

Vollkommen überflüssig! In diesem Kurs lernt jeder wie es geht! Eine kurze Einführung in die Bedienung des Computers - und schon geht´s los. Gemeinsam unternehmen wir dann die ersten Schritte in die Computerwelt. Der Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Kursen „Lesen und Schreiben".

BHZE06 Carmela Klinge
Mi, 16.30–18.00 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 30 Unterrichtsstunden, 31,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Lesen und Schreiben für Menschen mit Beeinträchtigungen

Warum ist es eigentlich wichtig, lesen und schreiben zu können? Z.B., um Zeitungen und Bücher zu verstehen oder um Briefe zu verschicken! Aber auch die meisten anderen Dinge um uns herum funktionieren über Schrift und Zahl. In den Kursen geht es darum, die Anwendung der Schriftsprache in Alltagssituationen zu trainieren.

BHZE13 Swana Anders
Do, 17.30–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
15 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 31,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.10

Rechtschreibung und Zeichensetzung für den Arbeitsplatz

Sie müssen im Beruf Notizen, Protokolle, kurze Berichte oder Briefe schreiben, fühlen sich aber häufig unsicher: „Da fehlt doch ein Buchstabe" oder „Wird das Wort nun groß oder klein geschrieben?", „Wie ist das eigentlich mit der neuen Rechtschreibung?" usw. Im Kurs wird Ihren Bedürfnissen gemäß an Rechtschreibung, Zeichensetzung und Ausdruck gearbeitet. Sie können Notizen, E-Mails, Texte und Schriftverkehr in den Kurs mitbringen oder im Kurs erstellen. An diesem Material werden wir Regeln der Rechtschreibung und Zeichensetzung erarbeiten und einüben. Außerdem werde ich Sie unterstützen, Ihre Texte gegebenenfalls in der Form und im sprachlichen Ausdruck zu verbessern.

BHZE08 N.N.
Do, 18.00–19.30 Uhr, ab 10. September 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 62,- €
VHS Haus Güldenstraße 21, 3. Stock Raum 3.01

Rechnen von Anfang an

Zusammenzählen, Abziehen, Malnehmen, Teilen: Wie ging das noch mal genau? Wer alte Schulkenntnisse auffrischen oder im Umgang mit Geld sicherer werden will, weil immer wieder Unsicherheiten auftreten, kann diesen Kurs besuchen. Der Kurs richtet sich vor allem an TeilnehmerInnen aus der Lebenshilfe Braunschweig gGmbH.

BHZG01 Waltraud Cordes
Mo, 17.30–19.30 Uhr, ab 13. September 2015
15 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 31,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, EG Raum E.05

Kurse nach Maß

Wenn Sie in Ihrer Einrichtung Kursangebote für lernungewohnte Menschen anbieten möchten, rufen Sie uns an. Gemeinsam können wir Konzepte erarbeiten, z.B. in den Bereichen:

- **Lesen und Schreiben**
- **Rechtschreibung und Formulierung**
- **Rechnen / Umgang mit Geld**
- **Computer von Anfang an**
- **Englisch von Anfang an**
- **Kochen**

Nähere Informationen:
Ute Koopmann, Telefon 0531 2412-210
ute.koopmann@vhs-braunschweig.de

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

Eine bildende Geschenkidee …

vhs//arbeit
VHS Arbeit und Beruf GmbH

Grundbildung für die Arbeitswelt

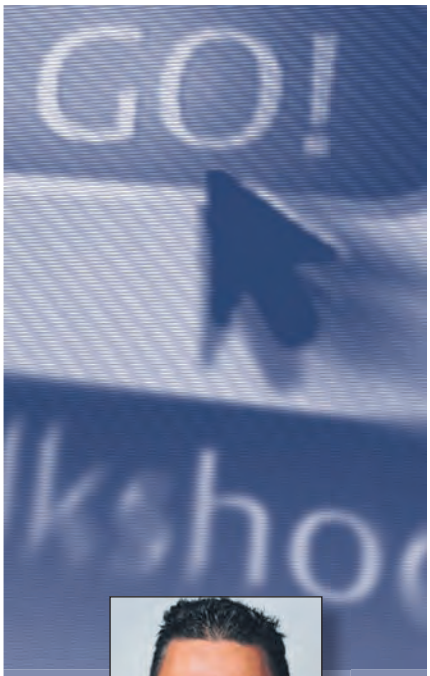
Diese Maßnahme richtet sich an langzeitarbeitslose Erwachsene deutscher Muttersprache oder mit guten Deutschkenntnissen.

Die Maßnahme dauert max. 6 Monate.

Vollzeit oder Teilzeit. Einstieg jederzeit nach Beratung möglich. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein Vermittlungsgutschein vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

Information und Beratung:
Barbara Jördening, Telefon 2412-432

2. Halbjahr 2015



Lehrgangssysteme im Bereich EDV Seite 112

EDV – Grundlagen Seite 113

Office-Programme Seite 114

Bildbearbeitung / Grafikdesign Seite 118

Internet / Online-Publishing Seite 120

PC-Systembetreuung Seite 122

Programmiersprachen Seite 123

EDV für Senioren Seite 125

Lehrgangssysteme „Kaufmännische Praxis“ Seite 128

Kaufmännische Praxis Seite 129

Einkommensteuer / Immobilien / Kfm. Rechnen Seite 133

Tastschreiben Seite 134

Büroorganisation und Bürotechnik Seite 135

Dirk Steinhagen
Fachberatung

Heike Derner-Sewe
Fachberatung

Sabine Jackmann
Sachbearbeiterin

Lehrgangssysteme im Bereich EDV

Xpert

Xpert - Europäischer ComputerPass (ECP)

Pflichtmodul

Xpert Starter

Wahlmodule

Textverarbeitung Basics

Präsentation

Tabellenkalkulation

Kommunikation / Organisation

Datenbankanwendung

Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse in den gängigen Office-Programmen.

Die Lehrgänge zu den Bausteinen des Xperts richten sich an Teilnehmer aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich sowie aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben, an Selbständige aus Klein- und Mittelbetrieben sowie an Privat-Nutzer.

ComputerPass Xpert

Nach erfolgreicher Absolvierung des Pflichtmoduls „Xpert Starter“ sowie zweier Wahlbausteine innerhalb von 1,5 Jahren, wird der Abschluss „Europäischer ComputerPass Xpert“ erreicht.

ComputerPass Xpert Master

Nachdem zwei weitere Module erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss „Europäischer ComputerPass Xpert Master“ nach max. drei Jahren erworben.

R2 Xpert Online

Die Volkshochschule Braunschweig GmbH bietet als akkreditiertes Testcenter die Möglichkeit, Online-Prüfungen für folgende Module abzulegen:

- Basiszertifikat
- Xpert Starter
- Textverarbeitung
- Präsentation
- Tabellenkalkulation
- Datenbankanwendungen

FK-IT

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

PC-Technik und Konfiguration

PC-Systemsupport

Netzwerk- und Internettechnik

Windows Server

Datenschutz / Datensicherheit

LINUX

Neben der Installation von Betriebssystemen und Anwenderprogrammen, zählen das Aufspüren und Beheben von Hard- und Softwarefehlern sowie die Organisation des Benutzerservices zu den Aufgaben von IT-Fachkräften. Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse in den Bereichen Betriebssysteme, Netzwerke, Hardware (Installation, Reparatur, Erweiterung) und Anwenderunterstützung.

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)

Das ehemalige Lehrgangssystem „PC-Betreuer (VHS)“ wird erweitert um das Modul „Datenschutz / Datensicherheit“ und schließt nach erfolgreichem Abschluss von vier der sechs Module mit dem Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ innerhalb von 2,5 Jahren ab.

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

CMS Onl.

CMS Online-Designer (VHS)

Basismodul 1

(X)HTML und CSS

Basismodul 2

Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL

Wahlmodule 3a und 3b

CMS JOOMLA!

CMS TYPO3

Das modulare System bietet dem Onlinetechnik-Interessierten eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien.

Das Ziel ist der optimale, professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte - von statischen Websites bis hin zu Content Management Systemen - basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

CMS Online-Designer (VHS)

Nach erfolgreicher Prüfungsteilnahme an den Basismodulen I und Basismodul II sowie einem Wahlmodul des „CMS Online Designer“ innerhalb von 3 Jahren erhalten Teilnehmende das Gesamtzertifikat.

Jedes Lehrgangssystem besteht aus mehreren Einzelmodulen, welche mit landeseinheitlichen Prüfungen abgeschlossen werden (Prüfungsgebühr 50 €, nicht in der Kursgebühr enthalten). Über jede erfolgreich abgeschlossene Modulprüfung wird ein Zertifikat ausgestellt. Wenn Sie die genannten Prüfungen eines Lehrgangssystems bestehen, erhalten Sie zusätzlich das jeweilige Gesamtzertifikat.

Grundlagen/Einführung

Grundlagen der EDV - Xpert-Starter

Xpert

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine grundlegende Einführung in die Arbeit mit dem PC suchen. Der Xpert-Basis-Baustein soll Sie in die Lage versetzen, einen Computer mit Windows sicher zu bedienen und die wichtigsten Anwendungsbereiche des Internets zu nutzen. Praxisorientiertes Arbeiten mit typischen Anwendungssituationen steht im Mittelpunkt des Kurses.

Lehrgangsinhalte:

- Bedienung der Benutzeroberfläche von Windows 7
- Verwaltung von Objekten (Datenträger, Ordner und Dateien) mit dem Windows-Explorer
- Arbeiten im Internet
- E-Mails schreiben und verwalten
- Kennenlernen von grundlegenden Arbeitsabläufen eines Officeprogrammes am Beispiel der Textverarbeitung Word 2010
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWE01 Dr. Otto Harneit
Mo, 18.00–21.15 Uhr, ab 02. November 2015
10 Termine, 40 Unterrichtsstunden
210,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

HWE02 Dr. Otto Harneit
Fr 27. - Sa 28. November 2015
Fr 04. - Sa 05. Dezember 2015
Fr 11. - Sa 12. Dezember 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr
6 Termine, 39 Unterrichtsstunden
195,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

HWE03BU Dr. Otto Harneit
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 07.09.2015 - Fr 11.09.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
210,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

IWE04BU Ohannes Merinjan
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 22.02.2016 - Fr 26.02.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
210,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

PC kompakt - Das Einsteigerseminar mit Windows 7

Am Einzelplatz-PC mit einem installierten Windows 7 werden die Teilnehmer strukturiert in das Betriebssystem eingeführt. Von der Handhabung der Oberfläche, über die Dateiverwaltung bis hin zur Benutzung des Internet Explorers werden wichtige Themen des Seminars sein. Gängige Elemente der Systemsteuerung und die Benutzerverwaltung werden behandelt. Tipps und Tricks zu Windows 7 runden den Lehrgang ab.

Teilnahmevoraussetzungen:
Keine Vorkenntnisse erforderlich

HWE30 Dr. Otto Harneit
Fr 25. - So 27. September 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden
89,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Windows 8 / 8.1 für Umsteiger

Dieser Lehrgang richtet sich an Anwender, die von einem Vorgänger Betriebssystem umsteigen und jetzt mit dem Microsoft Betriebssystem Windows 8 / 8.1 und dessen neuer Oberfläche arbeiten müssen. Das Seminar bietet einen strukturierten Einblick in das Betriebssystem und nimmt Bezug auf die wichtigsten Neuerungen. Im Vordergrund steht die Bedienung der neuen App-Oberfläche in Kacheloptik sowie die Ordner und Dateiverwaltung, Einblicke in die neue Version des Internet Explorers sowie Sicherheitsaspekte komplettieren diesen Lehrgang. Inhalte:

- Die neue Oberfläche, Einstellungen in der Systemsteuerung
- Dateiverwaltung mit dem neuen Explorer, Suchen & Finden
- Lesezeichen/Suchen/Pfiffig Surfen mit dem Internet Explorer 10
- Apps nutzen, neue Funktionen der Taskleiste

Teilnahmevoraussetzungen:
Kenntnisse im Umgang mit Windows 7

HWE35 Holger Lembke
Fr 13. - So 15. November 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Windows 8 / 8.1 auf dem Laptop

Fast alle neuen Laptops werden heute mit dem neuen Betriebssystem von Microsoft Windows 8 / 8.1 ausgeliefert. Doch auch erfahrene Nutzer von vorangegangenen Versionen haben Probleme mit der Bedienung der neuen Oberfläche. Dieser Lehrgang vermittelt alle notwendigen Kenntnisse, um Ihren Laptop mit Windows 8 / 8.1 optimal einzustellen. Darüber hinaus wird die Datei- und Programmverwaltung, insbesondere die Apps-Oberfläche, behandelt. Weitere Tipps und Tricks, auch um unter Windows 8 / 8.1 die gewohnte Start Oberfläche zu nutzen, runden den Kurs ab.

Teilnahmevoraussetzungen:
Keine Vorkenntnisse erforderlich

Bitte Laptop aufgeladen mitbringen!

HWE38 Holger Lembke
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 10. Oktober 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

HWE39 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 30. Januar 2016
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Erste Hilfe für Ihr Notebook

Das Windows (XP bis Windows 8) auf Ihrem Notebook öffnet komische Fenster und verhält sich merkwürdig langsam? Fenster mit Virenwarnungen gehen auf und Sie werden zum Kauf von Sicherheitsprodukten aufgefordert? Normales Arbeiten ist unmöglich? Das Internet arbeitet nicht vernünftig, weil Schadprogramme das Surfen ausbremsen?

In diesem Workshop sollen die PCs von Schad- und Schreckenssoftware befreit werden und mit einem kostenlosen Virenschutz versehen werden. Neben der Arbeit bleibt genügend Zeit, um Fragen rum um das Notebook, Internet, Sicherheit, Webseiten zu stellen.

Voraussetzungen: Unbedingt eigenes Notebook mit Netzteil, ggf. WLAN/WIFI-Stick und leeren USB-Stick mitbringen.

HWE40 Holger Lembke
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 21. November 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 49,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Durchstarten mit Apple Mac

Dieser Kurs unterstützt Sie dabei die ersten Versuche mit Ihrem Mac erfolgreich zu bestehen. Ob Sie Um- oder Neueinsteiger sind, Sie einen iMac, Mini Mac oder ein MacBook Ihr Eigen nennen spielt keine Rolle. Es werden in diesem Kurs Grundlagen des Mac IOS vermittelt. Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit, um dort direkt in Ihrer gewohnten Umgebung arbeiten zu können. Inhalte:

- Der Desktop (Rund um die Einstellungen)
- Der Finder (Dateien finden, speichern, öffnen etc.)
- Der App-Store (Kaufen oder doch Gratis)
- Das Dashboard (kleine wichtige Progz)
- Die Anwendungen (Kontakte, Kalender)
- Das Internet (Safari und Einstellungen)
- Time Maschine (alles wird gesichert)
- iCloud (neues Modewort oder doch nützlich)

Teilnahmevoraussetzungen:
Das Mitbringen eines Macs ist zwingend erforderlich.

HWE42 Thomas Schneider
Sa 16. - So 17. Januar 2016
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Apple iPad und iPhone

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr iPad oder iPhone optimal nutzen können. Schwerpunkte sind die Benutzeroberfläche des Apple iOS und deren Bedienung, die App Verwaltung und die Schnittstelle iTunes sowie verschiedene Sicherheitsaspekte.

Kursinhalte:

- Die Konfiguration (Apple-ID, E-Mail Konten, Systemeinstellungen)
- Bedienung der Oberfläche, Touchscreen-Funktionen (Fingergesten)
- Internet E-Mail, SMS und MMS
- Rund um den App und iTunes Store (Musik, Filme, Programme usw.) sowie das übertragen auf das iPad.
- iBook Store (E-Books und PDF-Dokumente)
- Tipps und Tricks

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Mitbringen eines eigenen Geräts ist zwingend erforderlich.

HWE44 Thomas Schneider
Sa 23. - So 24. Januar 2016
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 79,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Android Smartphone und Tablet

Sie besitzen ein Smartphone oder Tablet mit Android Oberfläche und möchten mehr über das Google Betriebssystem erfahren. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Hintergrundwissen und Sicherheit erlangen möchten und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keiner Android Oberfläche fehlen sollten, werden vorgestellt. Zudem wird die Synchronisation mit verschiedenen Diensten behandelt.

Inhalte: Optimale Einstellungen finden. E-Mail Konten verwalten, Foto-Einstellungen und Verwaltung in der Galerie, Kalender-Einstellungen, Internet nutzen, WLAN-Einstellungen, Play Store Anmeldung, Apps laden und verwalten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die eigenen aufgeladenen Geräte bitte unbedingt mitbringen.

HWE50 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 26. September 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04
HWE51 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 09. Januar 2016
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Android Smartphone und Tablet - Aufbaukurs für Anwender

Sie haben mit Ihrem Android Smartphone schon erste Schritte gemacht oder haben unseren Einstiegskurs besucht? Jetzt nehmen wir den Androiden nochmal ganz genau unter die Lupe, dazu gehören versteckte Einstellungen, Hintergrundprozesse, die Android-Browser, Apps Berechtigungen, Virenschutz und Updates, Datenaustausch / -sicherung, Bluetooth, neue Apps und Bloatware. Praxis-Tipps zu: Foto- und Video-Verwaltung, Diashows, Fußgängermodus in Google-Maps, To-Do-Listen erstellen, Texte aus dem Web, Screenshots, Werbebanner entfernen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundlagen-Kenntnisse im Android Betriebssystem siehe Vorkurs und ein aufgeladenes Gerät.

IWE60 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 20. Februar 2016
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 49,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Windows Phone und Tablet

Smartphones mit dem Microsoft Betriebssystem „Windows Phone" werden immer beliebter. Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Windows Phone kennen. Nützliche Tipps & Tricks helfen Ihnen Ihr Smartphone optimal zu bedienen.

Inhalte: Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos. Windows Anmeldung, Apps laden und verwalten. Synchronisation mit verschiedenen Diensten.

Teilnahmevoraussetzungen: Keine.
Die eigenen aufgeladenen Geräte bitte unbedingt mitbringen.

IWE65 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 13. Februar 2016
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Das interaktive Whiteboard

Wir bieten Seminare nach Ihren Wünschen an und machen Ihnen gern kurzfristig ein Angebot:
Telefon 05 31 2412-180
oder: info@vhs-braunschweig.de

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten!
Weitere Informationen s. Seite 9.

Textverarbeitung mit Word

Textverarbeitung Basics mit Word 2010 Xpert Teil 1

Xpert FK-Office

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Text komfortabel zu gestalten.

In diesem Lehrgang werden alle grundlegenden Textverarbeitungsfunktionen behandelt die Sie benötigen um erfolgreich einen Text bzw. Ihre Korrespondenz zu gestalten:

- Texte erstellen, bearbeiten und gestalten (Absatz-, Seitenformatierung, Aufzählung, Nummerierung)
- Tabellen einrichten und bearbeiten
- Text in Spalten umwandeln
- Kopf und Fußzeilen einrichten
- Seitenlayout anpassen
- DIN Normen im Brief

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV" oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWF02 Elke Meyerdierks
Di, 17.00–20.15 Uhr, ab 22. September 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden
104,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Textverarbeitung für Anwender mit Word 2010 Xpert Teil 2

Xpert FK-Office

Dieser Lehrgang richtet sich an Teilnehmer die bereits über Grundkenntnisse in der Textverarbeitung mit Word verfügen und jetzt tiefer in die Materie einsteigen möchten.

In diesem Lehrgang werden die folgenden Textverarbeitungsfunktionen behandelt:

- Arbeiten mit Textbausteinen,
- Erstellen eigener Dokumentvorlagen
- Erstellen und Anwenden von Formatvorlagen
- Arbeiten mit Serienbriefen
- Gliederung von Texten

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang Word Basic Xpert Teil 1oder entsprechende Kenntnisse sind unbedingt erforderlich. Tipps für Lehrbücher gibt es im Kurs.

Xpert-Prüfungen

Die jeweiligen Prüfungen sind nicht Bestandteil des Lehrgangs.

Anmeldungen zur Prüfung finden direkt im Kurs statt. Die Gebühr für eine Xpert-Prüfung beträgt 50,- €.

Der Lehrgang kann in Kombination mit dem Kurs „Word Basic Xpert Teil 1“ verwendet werden als Baustein für das Lehrgangssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“. Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWF03 Elke Meyerdierks
Di, 17.00–20.15 Uhr, ab 03. November 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Xpert Word 2010 Prüfungsvorbereitung

Xpert FK-Office

Dieses Tagesseminar beschäftigt sich ausschließlich mit Themen, welche auf die Prüfung für den European Computer Passport Xpert „Textverarbeitung mit Word 2010“ vorbereiten soll.

So wird anhand von Beispielaufgaben und einer Musterprüfung auf die Prüfung vorbereitet.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Kenntnisse in Word.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
08.12.2015

HWF04 Elke Meyerdierks
Sa, 09.00–16.30 Uhr am 05. Dezember 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 48,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Textverarbeitung Basics mit Word 2010

Xpert FK-Office

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Text komfortabel zu gestalten.

In diesem Lehrgang werden die wichtigsten Textverarbeitungsfunktionen behandelt:

- Texte erstellen, bearbeiten und gestalten (Absatz-, Seitenformatierung, Aufzählung, Nummerierung)
- Arbeiten mit Textbausteinen, Erstellen eigener Dokumentvorlagen
- Tabellen einrichten und bearbeiten
- Arbeiten mit Serienbriefen
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWF05BU Elke Meyerdierks
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 14.12.2015 - Fr 18.12.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
219,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Word 2010 professionell einsetzen

Dieses Seminar richtet sich an erfahrene Word-Anwender, die im Arbeitsalltag mehr als die Grundfunktionen von Word nutzen wollen. Im Lehrgang werden fortgeschrittene Anwenderkenntnisse zu folgenden Themenbereichen vermittelt:

- Dateiverwaltung
- Serienbriefe mit bestimmten Bedingungen
- Druckformate
- Rechenfunktionen
- Gliederung/Inhaltsverzeichnis
- Import/Export von Fremddaten
- Import von Grafiken

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Wordkenntnisse entsprechend des Kurses „Textverarbeitung Basics“.

IWF10BU Elke Meyerdierks
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo, 22. Februar 2016, 08.30–16.00 Uhr
Di, 23. Februar 2016, 08.30–16.00 Uhr
Mi, 24. Februar 2016, 08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 125,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Word 2010 für die berufliche Praxis

Im Kurs werden Funktionen aus der Textverarbeitung, welche speziell für die Berufspraxis wichtig sind, vorgestellt. Darüber hinaus versteht sich der Lehrgang als Workshop, so daß Sie als Teilnehmer/in Ihre spezifischen Probleme und Wünsche in den Kurs mit einbringen.

Basisinhalte sind u. a.: Änderungen nachverfolgen, Fuß- und Endnoten setzen, Serienbriefe professionell einsetzen, Etikettendruck, Inhaltsverzeichnisse, Format- und Dokumentvorlagen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Anwenderkenntnisse in der Textverarbeitung

HWF13 Elke Meyerdierks
Fr 22. - So 24. Januar 2016
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr
So, 09.00–13.30 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Tabellenkalkulation mit Excel

Tabellenkalkulation Basic mit Excel 2010 Xpert Teil 1

Xpert FK-Office

Dieser Lehrgang bietet einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2010. So werden die grundlegenden Funktionen sowie einfache Formeln und Berechnungen erläutert und durch praktische Übungen verfestigt. Darüber hinaus werden aus den Tabellen umfassende Diagramme erstellt.

Inhalte

- Aufbau einer Kalkulationstabelle in Excel
- Formatieren von Zellbereichen
- Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen
- Darstellung der Ergebnisse in Diagrammen
- einfache Formeln und Funktionen mit dem Funktionsassistenten erstellen
- Berechnungen durchführen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWF20 Ohannes Merinjan
Do, 17.00–20.15 Uhr, ab 19. November 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden
104,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Tabellenkalkulation mit Excel 2010 für Anwender Xpert Teil 2

Xpert FK-Office

Dieser Lehrgang ist für alle gedacht, die bereits mit Excel arbeiten und tiefer in die Welt der Tabellenkalkulation einsteigen wollen. Sei es komplexere Formeln oder der Feinschliff in der Tabelle und dem Diagramm. Die Inhalte werden anschaulich vermittelt und in praktischen Übungen verfestigt.

Inhalte

- Anpassen von Tabellen in Form und Größe
- Sortieren und Filtern von Inhalten
- Verschachtelte Funktionen wie WENN, SVERWEIS usw.
- Diagramme anschaulich gestalten
- Vergabe von Namen sowie relative und feste Bezüge, uvm.

Tipps für das optimale Lehrbuch werden im Kurs gegeben.

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Excel Basic Teil 1“ oder entsprechende Anwenderkenntnisse in Excel sind unbedingt erforderlich.

Dieser Kurs kann als Vorbereitung auf die Excel Xpert Prüfung verwendet werden. Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWF21 Ohannes Merinjan
Do, 17.00–20.15 Uhr, ab 07. Januar 2016
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

Xpert Excel 2010 Prüfungsvorbereitung

Xpert FK-Office

Dieses Tagesseminar beschäftigt sich ausschließlich mit Themen, welche auf die Prüfung für den European Computer Passport Xpert „Tabellenkalkulation mit Excel 2010“ vorbereiten soll.

So wird anhand von Beispielaufgaben und einer Musterprüfung auf die Prüfung vorbereitet.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Kenntnisse in Excel.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
04.02.2016

HWF22 Ohannes Merinjan
Sa, 09.00–16.30 Uhr am 30. Januar 2016
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 48,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Tabellenkalkulation mit Excel 2010

Xpert FK-Office

Das Arbeiten mit Excel wird an typischen Anwendungsbeispielen (z. B. Umsatzanalyse, Budgetkontrolle, Rentabilitätsrechnung) erlernt. Inhalte:

- Einsatzbereiche und Anwendungskonzepte
- Aufbau von Kalkulationstabellen
- Verwendung von Formeln
- Einsatz von Kalkulationsmodellen
- Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen
- Darstellung der Ergebnisse in Präsentationsgrafiken
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWF23BU Ohannes Merinjan
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 30.11.2015 - Fr 04.12.2015
08.00–16.00 Uhr
5 Termine, 45 Unterrichtsstunden
219,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Excel 2010 - der schnelle Einstieg

Dieser Kurs bietet eine schnelle Einführung in die typischen Aufgaben der Tabellenkalkulation. Planung und Realisierung von Tabellen mit Formeln und Rechnen mit Datum und Uhrzeit, der Umgang mit Daten und die Darstellung in Form von Diagrammen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

HWF24 Merle Hübner
Mo, 19.00–21.15 Uhr, ab 02. November 2015
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Einführung in Excel 2010

Dieser Kurs führt anhand von täglichen Alltagsaufgaben in die praktische Arbeit mit Excel 2010 ein.

Themen: Aufbau von Kalkulationstabellen, Verwendung von Formeln und Funktionen, Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen, Darstellung der Ergebnisse in Präsentationsgrafiken, relative und absolute Bezüge, Zahlenformate, Namensvergabe, Verknüpfen verschiedener Excel-Dokumente.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

HWF26BU Vera Spanger
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 05.10.2015 - Fr 09.10.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
198,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Excel 2010 professionell einsetzen

Dieses Seminar richtet sich an erfahrene Excel Anwender, die noch tiefer in das Universum der Tabellenkalkulation einsteigen wollen. Dabei sind u. a. folgende Themen geplant:

- Komplexe Kalkulationsmodelle entwickeln und umsetzen
- Arbeitsergebnisse dokumentieren
- Objekte in Arbeitsblätter einfügen
- Datenlisten erstellen und auswerten
- Datenanalyse mit Pivot-Tabellen
- Diagramme erstellen und überarbeiten
- Grundlagen der Makro-Programmierung (Makro-Recorder) und Anwendung

Teilnahmevoraussetzungen:
Excel-Kenntnisse entsprechend der Kurse „Tabellenkalkulation mit Excel“ bzw. „Einführung in Excel“

IWF29BU Götz Beigel
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 08.02.2016 - Fr 12.02.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Excel 2010 effektiv einsetzen

Auf den vorhandenen Grundkenntnissen der Teilnehmer aufbauend wird der effiziente Einsatz von Excel vermittelt. Sie erfahren, wie man die Automatismen von Excel richtig nutzen kann, wie Berechnungen durch die Funktionen von Excel vereinfacht werden können und wie Sie die Fehler in Kalkulationsmodellen aufspüren und beseitigen bzw. von vorn herein vermeiden können. Inhalte:

- effektive Dateneingabe und -korrektur
- Arbeiten mit Bezügen
- Formeln und Funktionen
- bedingte Formatierung

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundlegende Excel Kenntnisse

HWF32 Götz Beigel
Fr 11. - Sa 12. Dezember 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 69,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Excel 2010: Formeln und Funktionen

Die Anwendung von Formeln und Funktionen wird vertieft und erweitert. Dabei wird besonders auf das Zusammenspiel von unterschiedlichen sowie geschachtelten Funktionen geachtet.

Besonders geeignet für Excel-Anwender, die häufig Berechnungen und Auswertungen in Tabellenblättern durchführen.

Inhalte u. a. Verweis- und Indexfunktionen, Statistische Analysefunktionen, Finanzmathematische Funktionen, Mehrfachoperationen

Teilnahmevoraussetzungen:
Excel-Grundkenntnisse

HWF33 Götz Beigel
Fr 13. - Sa 14. November 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 85,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Excel 2010 für die berufliche Praxis

Microsoft Excel ist die am weitesten verbreitete Tabellenkalkulation am Markt und bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten der Tabellengestaltung, Kalkulation und Diagrammerstellung.

Viele Nutzer von Excel kennen das Problem, dass eine große Tabelle mit komplexen Formeln erstellt werden soll und auch der geübte Anwender jetzt häufig auf Grenzen stößt.

Dieser Lehrgang greift Probleme aus dem Büroalltag von Excel auf. In Form eines Workshops sollen hier Ihre spezifischen Schwierigkeiten mit Excel angesprochen und im Team erarbeitet werden.

Basisinhalte: Gängige Formeln und Funktionen des Büroalltags, Diagramme optimieren, große Tabellen, Einführung in Pivot Tabellen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Anwenderkenntnisse in Excel

HWF35 Ohannes Merinjan
Fr 27. - So 29. Nov. 2015, Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Präsentationen mit PowerPoint

PowerPoint 2010 kompakt

Anderen mal schnell ein Arbeitsergebnis oder eine Idee auf dem Bildschirm oder mittels einer Projektion vorzuführen, wird mit PowerPoint sehr erleichtert. Außerdem eignet sich das Programm hervorragend zum Erstellen von Folien, Handzetteln oder auch kompletten Präsentationen.

Inhalte u. a.:

- Überblick über die Möglichkeiten von PowerPoint
- Einbinden und Bearbeiten von Texten, Grafiken, Cliparts, Tabellen und Diagrammen
- Grundlegende gestalterische Hinweise zum Aufbau einer Präsentation; Animation und Effekte

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

HWF40 Dr. Otto Harneit
Fr 09. - So 11. Oktober 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

HWF42BU Dr. Otto Harneit
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mi, 04. November 2015, 08.30–16.00 Uhr
Do, 05. November 2015, 08.30–16.00 Uhr
Fr, 06. November 2015, 08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 139,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Kommunikation mit Outlook

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010

Xpert FK-Office

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine der mühevollsten Angelegenheiten: Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, an Aufgaben denken und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen.

Mit Outlook lassen sich solche Aufgaben unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche zusammengefasst erledigen. Im Verbund mit einem Exchange-Server ergeben sich weitere Möglichkeiten: der gemeinsame Zugriff auf teamfähige Kalender, globale Adressbücher oder das Arbeiten als Urlaubsvertretung direkt im Postfach.

Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende EDV-Kenntnisse erforderlich. Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWF50 Holger Lembke
Fr 08. - So 10. Januar 2016
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr
So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden
109,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWF52BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mi, 11. November 2015, 08.30–16.00 Uhr
Do, 12. November 2015, 08.30–16.00 Uhr
Fr, 13. November 2015, 08.30–16.00 Uhr
3 Termine, 24 Unterrichtsstunden
139,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Datenbanken mit Access

Datenbankanwendung mit Access 2010

Xpert

Umfangreiche Datenmengen lassen sich mit modernen Datenbanksystemen effektiv verwalten und auswerten. Der Lehrgang vermittelt anhand von Beispielen und intensiven Übungen grundlegende Kenntnisse über Aufbau, Arbeitsweisen sowie Leistungsmerkmale von Access:

- Entwurf von bzw. Arbeiten mit Tabellen und Abfragen (Erfassen, Ändern, Löschen, Suchen, Aktualisieren, Sortieren, Gruppieren, Berechnen von einzelnen Feldern oder ganzen Datensätzen)
- Arbeiten mit mehreren Tabellen (Verknüpfungen)
- Entwurf von Formularen, Berichten und Etiketten und deren Anpassung an individuelle Bedürfnisse
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV“ oder entsprechende Kenntnisse unbedingt erforderlich.
Voraussichtlicher Prüfungstermin siehe Übersicht zum Lehrgangssystem „Xpert Europäischer ComputerPass“.

IWF60BU Vera Spanger
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 08.02.2016 - Fr 12.02.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
220,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Unschlüssig,
welcher Kurs für Sie der richtige ist?
Lassen Sie sich beraten!

Projektplanung

Einführung MS Project 2010

Microsoft Project 2010 unterstützt Sie wirkungsvoll bei der Planung, Verwaltung und Koordinierung von Projekten. Das Arbeiten mit Project wird an Anwendungsbeispielen (Vorwärts- und Rückwärtskalkulationen) erlernt.

Themen: Projekt planen, Projektterminpläne anlegen und gliedern, Abhängigkeiten definieren, Ressourcen zuordnen, Arbeiten mit Kalendern, Projektfortschritt überwachen, Darstellen verschiedener Ansichten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Gute Windows- und MS Office-Kenntnisse unbedingt erforderlich.

HWF62 Götz Beigel
Fr 29. - So 31. Januar 2016
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr
So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
122,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

MS Office 2010 / 2013

Office 2010 kompakt

Dieser Kurs bietet Hilfreiches für den Einsteiger aber auch für den Umsteiger einer früheren MS-Office Version.

Inhalte des Kurses sind vornehmlich die 4 wichtigsten Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook aber auch Publisher, OneNote und Access werden bearbeitet.

Funktionsprinzipien und Abläufe innerhalb der Programme werden erläutert. Wo finde ich die wichtigsten Befehle und wie kann ich gemeinsame Vorlagen und Designs nutzen, werden zentrale Themen sein. Darüber hinaus festigen praktische Übungen das Erlernte und zeigen die Verknüpfungsmöglichkeiten innerhalb der Programme auf.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in mindestens einem Office-Programm.

HWF64 Merle Hübner
Do, 18.00–21.15 Uhr, ab 12. November 2015
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 139,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Xpert-Prüfungen

Die jeweiligen Prüfungen sind nicht Bestandteil des Lehrgangs.

Anmeldungen zur Prüfung finden direkt im Kurs statt. Die Gebühr für eine Xpert-Prüfung beträgt 50,- €.

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Office 2010 für die berufliche Praxis

Eine professionelle Office-Software ist in jedem Büro zum absoluten Muss geworden. Ob Word, Excel, Outlook oder PowerPoint, jeder, der in diesem Bereich arbeitet, hatte bereits Kontakt mit diesen Anwendungen. Aber es treten auch immer wieder Schwierigkeiten mit diesen komplexen Programmen auf. Ob es der Serienbrief mit Abfrage, die komplexe Formel in Excel oder die optimalen Einstellungen im Folienmaster sind.

Dieses Seminar greift genau solche Probleme auf. In Form eines Workshops werden Ihre spezifischen Schwierigkeiten angesprochen und zusammen erarbeitet.

Basisinhalte: Format- und Dokumentvorlagen, Formeln und Funktionen, Inhaltsverzeichnisse, Kopf- und Fußzeilen, Diagramme, Folienmaster, Animationen, Grafiken einbinden, E-Mail-Funktionen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Anwenderkenntnisse
mit einem Office-Paket

HWF66BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 18.01.2016 - Fr 22.01.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 195,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Office 2013 kompakt

Dieser Kurs soll Ihnen einen strukturierten Einblick in das neue Office 2013 Paket von Microsoft geben. Für den Einsteiger aber auch für den Umsteiger einer früheren MS-Office Version werden vornehmlich die 4 wichtigsten Office-Programme Word, Excel, PowerPoint und Outlook, aber auch Publisher, OneNote und Access bearbeitet. Funktionsprinzipien und Abläufe innerhalb der Programme werden erläutert. Wo finde ich die wichtigsten Befehle und wie kann ich gemeinsame Vorlagen und Designs nutzen, sollen zentrale Themen sein. Darüber hinaus festigen praktische Übungen das Erlernte und zeigen die Verknüpfungsmöglichkeiten innerhalb der Programme auf.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung.

HWF67 Elke Meyerdierks
Do, 17.00–20.15 Uhr, ab 03. Dezember 2015
6 Termine, 24 Unterrichtsstunden, 139,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

Office 2013 für Umsteiger

Sie wollen oder müssen in Zukunft mit dem neuen Office Paket 2013 von Microsoft arbeiten und möchten sich umfassend über die Möglichkeiten dieses Systems informieren. Dieser Kurs führt sie strukturiert in die Neuerungen des Office Pakets ein, wobei es unerheblich ist, von welcher Version Sie umsteigen. Anhand von Übungen und Beispielen wird das Erlernte verfestigt. Themen:

- Die neue Office-Oberfläche
- Das Menüband und die Symbolleiste für den Schnellzugriff
- Die BackStage-Ansicht
- Die neuen Dateiformate
- Verteiltes Arbeiten mit SharePoint und den Onlinediensten

Teilnahmevorrausetzungen:
Anwenderkenntnisse mit einer früheren Office-Version

HWF68 Elke Meyerdierks
Fr 18. - So 20. Dezember 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr
So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Word und Excel 2010 für Schüler/-innen (12-16 Jahre)

Du erlernst in praktischen Übungen die wichtigsten Funktionen der Programme. Mit Word lernst Du einen Brief zu schreiben, z. B. für eine Bewerbung um eine Praktikumsstelle. Mit Excel machst Du Berechnungen mit einfachen Formeln und Funktionen. Dazu gehört auch das Speichern und Ausdrucken der Ergebnisse.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse am PC.

HWF69 N.N.
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 17. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Di, 18. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 19. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 20. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 60,- €.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

HWF70 N.N.
Vormittagskurs in den Herbstferien
Mo, 19. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
Di, 20. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 21. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 22. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 60,- €.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Einstieg in Open Office

Dieser Lehrgang unterstützt Sie in den Einstieg bzw. den Umstieg auf das kostenlose Office Paket Open Office. Im Vordergrund steht die Bedienführung der Programmmodule Writer, Calc und Impress. Darüber hinaus lernen Sie anhand von praktischen Übungen gezielt die Anwendungsmöglichkeiten der Programmmodule kennen. So bekommen Sie einen Überblick über die wichtigsten Funktionen der Textverarbeitung, der Tabellenkalkulation und der Präsentation mit Open Office.

Inhalte:

- Texte formatieren und layouten
- Kopf und Fußzeilen
- Tabellen erstellen und formatieren
- Einfache Berechnungen und Funktionen in der Tabelle
- Erstellen von Diagrammen mit den Assistenten
- Aufbau einer Präsentation mit Impress

HWF71 Dr. Otto Harneit
Fr 22. - So 24. Januar 2016
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 89,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Bildbearbeitung / Grafikdesign

Bildbearbeitung mit Photoshop CS6

In diesem Seminar werden grundlegende Funktionen und Einsatzmöglichkeiten der professionellen Bildbearbeitungssoftware Photoshop ermittelt. Ziel ist es, Grundkenntnisse über Dateigrößen und -formate, Farbmodi und Auflösungen zu erlangen. Techniken zur Weiterverarbeitung im Druckbereich oder für die Einbindung von Bildern ins Internet werden erläutert. Die dazu erforderlichen Montage- und Retuschetechniken mit dem Einsatz von Ebenen und Filtereffekten bilden die Grundlage des Kurses.

Teilnahmevoraussetzungen:

Sichere EDV-Grundkenntnisse und Kenntnisse eines grafischen Programms

HWF75BU Franziska Rutz
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 09.11.2015 - Fr 13.11.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden,
255,- €. inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten!
Weitere Informationen s. Seite 9.

Photoshop CS6 für Anwender

Dieser Kurs ist für jene gedacht, die über Anwenderkenntnisse verfügen oder bereits einen Photoshopkurs besucht haben und einiges nochmals erklärt haben wollen. Der Kursinhalt richtet sich auch nach den Fragen der Teilnehmenden. Zusätzlich werden

Über verschiedene Anwendungsbeispiele der Umgang mit Ebenen vertieft. Folgende Themen werden anhand der gemeinsamen Übungen erläutert:

- Ebenenmasken und Smartfilter in der Praxis
- Gesichter retuschieren z. B. mit „dodge & burn“ (deutsch abwedeln und nachbelichten)
- Schärfe und Unschärfe in der Fotografie, in der Fotomontage
- HDR Effekte in der Fotomontage
- Objekte verformen über das Formgitter Werkzeug
- das Pinselwerkzeug im praktischen Einsatz

Teilnahmevoraussetzungen:
Photoshop-Grundkenntnisse gemäß dem Kurs Photoshop Einsteiger

HWF79 Franziska Rutz
Mi, 17.00–20.15 Uhr, ab 13. Januar 2016
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 119,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Photoshop für Experten

In diesem Seminar werden weiterführende Techniken der Bildbearbeitung Photoshop bearbeitet.

Wer sich schon selbst einmal mit Photoshop auseinandergesetzt hat - oder vielleicht auch bereits ein Seminar zum Thema besucht hat - ist hier richtig.

Themen:

- „Roter Faden“ Photoshop: Tastenkombinationen, Ebenen, SmartObjekt, Filter, Kanäle, Masken
- Photoshop Praktiken für die tägliche Arbeit
- RAW-Dateien mittels Camera Raw optimieren, Photo-Workflow
- Aktionen erstellen und verbessern
- Bridge nutzen und automatisieren
- Vertiefung Know-How bei Farben und Grafikformaten
- Komplexe Motive bearbeiten/freistellen/maskieren (Haare, Bäume, Glas)

Teilnahmevoraussetzungen:
Gute Photoshop Anwenderkenntnisse

IWF80BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 18.04. - Fr 22.04.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
255,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Photoshop Elements 10 für Einsteiger

Der kleine Bruder von Photoshop richtet sich hauptsächlich an Privatanwender, die eine umfangreiche Software suchen, um Fotos professionell zu bearbeiten

Photoshop Elements bietet viele Funktionen der Vollversion, zum schnellen Einstieg mit flexiblen Vorlagen als Ausgangspunkt für Ihre Ideen. Sie können Ihre Bilder verwalten, organisieren, mit vielfältigen Werkzeugen bearbeiten und anschließend verschiedene Arten der Präsentation aus Ihren Bildern erstellen.

Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC.

HWF81 Merle Hübner
Fr 11. - So 13. Dezember 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 108,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Bildbearbeitung mit GIMP für Schüler /-innen(12 - 16 Jahre)

Wir werden Fotos auf den Computer übertragen und diese mit der kostenlosen Software GIMP kreativ bearbeiten. Inhalte: viele praktische Übungen wie Fotos ausschneiden, drehen und Farben verändern, Bildteile entfernen und ersetzen, das eigene Bild gestalten, verschiedene Stilmittel und Effekte, u.v.m.

Teilnahmevoraussetzung:
Sicherer Umgang mit dem PC.

Bitte mitbringen: Max. 30 Fotos auf USB-Stick oder Digitalkamera.

HWF84 Franziska Rutz
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 31. August 2015, 08.30–13.00 Uhr
Di, 01. September 2015, 08.30–13.00 Uhr
Mi, 02. September 2015, 08.30–13.00 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 60,- €.
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

HWF83 Franziska Rutz
Vormittagskurs in den Hersbtferien
Mo, 19. Oktober 2015, 08.30–13.00 Uhr
Di, 20. Oktober 2015, 08.30–13.00 Uhr
Mi, 21. Oktober 2015, 08.30–13.00 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Keine weitere Schülerermäßigung möglich.
Gebühr Geschwisterkind 60,- €.
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Eine bildende Geschenkidee …

Bildbearbeitung mit der freien Software GIMP

Das Bildbearbeitungsprogramm GIMP ist eine kostenlos verfügbare Software und kann auf fast allen Plattformen wie Microsoft Windows, Apple Mac und Linux eingesetzt werden. Dieser Kurs bietet einen kompakten sowie strukturierten Einstieg in dieses umfangreiche Programm. Es werden u. a. Grundlagenkenntnisse in der Nachbearbeitung sowie das Retuschieren digitaler Fotografien vermittelt: Belichtungskorrektur, Farbkorrektur, Schärfen und Weichzeichnen, Bildausschnitte wählen, Stempelfunktion. Einführung in die Ebenentechnik und Auswahlwerkzeuge, bestimmte Teile eines Bildes zur Bearbeitung auswählen; sowie das Freistellen bestimmter Objekte und Personen eines Bildes.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit Windows und den Standardfunktionen des Computers.
Bitte mitbringen: Max. 30 Fotos auf USB-Stick oder andere Speichermedien

HWF85 Franziska Rutz
Sa 21. - So 22. November 2015
Sa, 09.30–17.00 Uhr, So, 09.30–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Bildbearbeitung mit GIMP

Die kostenlose Bildbearbeitungssoftware GIMP ist die ideale Alternative zu kostenpflichtiger Software. Gerade für den Heimanwender, aber auch für den Profi bietet dieses Programm eine große Anzahl von Möglichkeiten an. Schwerpunkte dieser Schulung sind die Oberfläche von GIMP sowie die Nutzung der einzelnen Werkzeuge zur Bildbearbeitung und Bildkorrektur. Grundkenntnisse über Dateigrößen und -formate, Farbmodi und Auflösung werden vermittelt; als auch die Ebenentechnik um z. B. einfache und kreative Bildmontagen zu erstellen.

Anhand von praktischen Beispielen wird das Erlernte geübt und gefestigt. Eigene Beispiele und Wünsche können in den Kurs mit eingebracht und umgesetzt werden.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche GIMP
- Funktionen und Werkzeuge
- Bildbearbeitung und -korrektur
- Retusche von Fotografien (z. B. Belichtungskorrektur, Stempelfunktionen)
- Verschiedene Filter anwenden
- Text eingeben und bearbeiten
- Farben, Farbfehler, Farbverwaltung
- Ebenentechnik
- Import / Export von Dateien

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit Windows und den Standardfunktionen eines Computers

Ggf. 20 Fotos auf USB-Stick mitbringen.

HWF86BU Franziska Rutz
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 11.01.2016 - Fr 15.01.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
199,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Das eigene Fotobuch gestalten

Möchten Sie Ihre Fotos archivieren oder ein individuelles Fotoalbum gestalten? In diesem Kurs entstehen mit einer gängigen Gestaltungssoftware Bildbände, die besondere Anlässe, wie den letzten Urlaub oder die Familienfeier kompakt und vergnüglich wieder aufleben lassen.

Mit Hilfe der Software erfahren Sie alles Wissenswerte zur Bildvorbereitung und Layoutgestaltung. Sie lernen, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird, um schon wenige Tage später ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos zu erhalten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Computerkenntnisse, Bildbearbeitungskenntnisse vorteilhaft.

Für die Teilnehmer gibt es vom Hersteller (CeWe-Color) einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 26,95 €.

Bitte mitbringen:
Max. 30 Fotos auf USB-Stick oder CD

HWF88 Heide-Marie Appel
Fr 11. - Sa 12. Dezember 2015
Fr, 14.00–18.00 Uhr, Sa, 10.00–13.15 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 48,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

HWF89 Elke Meyerdierks
Fr 29. - Sa 30. Januar 2016
Fr, 14.00–18.00 Uhr, Sa, 10.00–13.15 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 48,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Wir bieten Seminare nach Ihren Wünschen an und machen Ihnen gern kurzfristig ein Angebot:
Telefon 05 31 2412-180
oder: info@vhs-braunschweig.de

Adobe InDesign CS6 für Einsteiger

Adobe InDesign ist eine Layout-Software zur Erstellung professioneller Drucksachen. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer, die selbst Werbematerialien, Kataloge und andere Drucksachen erstellen möchten und denen die Gestaltungsmöglichkeiten eines Textverarbeitungsprogramms nicht ausreichen. Themen:

- Layouts planen, anlegen und mit Layouthilfen arbeiten
- Textrahmen anlegen und Texte eingeben, importieren, formatieren
- Grafikobjekte und Bilder gestalten und platzieren
- Speichern, Drucken und Exportieren

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

HWF90 Merle Hübner
Fr 15. - So 17. Januar 2016
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr
So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
136,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Adobe Illustrator CS6 - Grundlagen

Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit verschaffen ohne Vorkenntnisse in die Welt der Grafiken einzusteigen. Mit Adobe Illustrator haben Sie ein mächtiges Werkzeug an der Hand dessen Steuerung im Mittelpunkt des Seminars steht. Erlernen Sie die Grundlagen in der Bedienung und erstellen Sie erste eigene Grafiken. Inhalte:

- Benutzeroberfläche kennenlernen
- Profile wählen
- Grundformen und Vektoren zeichnen
- Wichtige Werkzeuge
- Methoden zum Einfärben von Ojekten
- Texte und Typografie
- Zeichenflächen definieren

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

HWF94 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr
ab 12. Januar 2016
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 129,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Eine bildende Geschenkidee …

Videobearbeitung für Einsteiger

Die Bilder sind im Kasten und schlummern auf dem Camcorder. Wie geht es weiter? Der Kurs zeigt einen Einstieg in die Videobearbeitung für den Heimanwender. Es werden die wichtigsten Techniken am Beispiel einer gängigen Videobearbeitungssoftware z. B. Movie Maker erarbeitet.

Kursinhalte:

- Überblick über verschiedene Software zur Videobearbeitung
- Wie übertrage ich das Video auf den Computer
- Der erste Schnitt
- Blenden und Effekte
- Videos mit Musik und Soundeffekten unterlegen
- Exportmöglichkeiten (DVD, Blueray, Disk, Internet)

Teilnahmevorrausetzungen:

PC-Grundkenntnisse

HWF98 Philipp List
Fr 06. - So 08. November 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Internet

Online Datensicherung Speicher im Internet

Die Speicherwolke ist in aller Munde, nur was versteht man unter einer Cloud, wo bekomme ich Sie her, wie groß ist die Speicherkapazität und was kostet das Ganze.

All diese Fragen und noch viele mehr werden in diesem Tagesseminar beantwortet. Des Weiteren werden wir einen Onlinespeicher einrichten (z. B. Dropbox) und uns mit dem Thema Sicherheit und Datenfreigabe beschäftigen.

Das Mitbringen eigener Laptops ist ausdrücklich erwünscht, so kann die Einrichtung einer Cloud direkt im Lehrgang durchgeführt werden

Voraussetzungen: Grundlegende Windows und Internetkenntnisse

HWG30 Holger Lembke
Sa, 09.00–16.30 Uhr am 19. September 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

» Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

Möchten Sie einen Zuschuss zu Ihrem Kurs? Vielleicht haben Sie Anspruch auf die staatliche Bildungsprämie? Lassen Sie sich beraten!
Weitere Informationen s. Seite 9.

Heimnetzwerk erfolgreich einrichten

Dieser Kurs vermittelt Ihnen strukturiert und leicht verständlich, die wichtigsten Schritte zum Einrichten eines Heimnetzwerks. Dies fängt mit der umfassenden Konfiguration des W-Lan Routers bzw. der Fritz Box an und endet mit der Vernetzung Ihrer Geräte im Haus z. B. für den schnellen Datenaustausch oder den zentralen Drucker. Praktische Beispiele helfen bei der Umsetzung des Erlernten.

Voraussetzungen:
Kenntnisse im Umgang mit einem Windows Betriebssystem und dem Internet

HWG35 Holger Lembke
Fr 22. - Sa 23. Januar 2016
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Online-Publishing

Webseiten mit (X)HTML & CSS (Modul 1)

CMS Onl.

Der Einstieg in die Online-Techniken verlangt eine Kenntnis der beiden Standards (X)HTML (Hypertext Markup Languages) und CSS (Cascading Styling Sheets). Eine gute statische Webseite wird durch die saubere, professionelle Anwendung dieser Standards bestimmt. Nur so erhält der Designer der Web-Präsentation eine optimale Umsetzung hinsichtlich Suchmaschinen-Optimierung, Barrierefreiheit und leichter Veränderbarkeit der Website.

- Planung einer Webseite
- Webseitengerüste, Grids, Floats
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung des Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Erweiterung von Quellcodes für Suchmaschinenoptimierung

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse sowie Erfahrungen mit Browser und Textverarbeitung.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWG73BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 28.09.2015 - Fr 02.10.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Dynamische Webseiten mit PHP und MySQL (Modul 2)

CMS Onl.

Eine gute Website steht und fällt mit der Aktualität und Attraktivität der dargestellten Inhalte. Um den Webseitencode nicht stets anzupassen zu müssen, sollte man sich nach dynamischen Web-Strategien umsehen. Eine besonders interessante und kostengünstige Alternative bietet das Gespann aus Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Skriptsprache).

Anhand praktischer Übungen wird eine intensive Einführung in die Programmierung mit PHP und der Datenbank MySQL behandelt.

- LAMP und WAMP als Server
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Formulare, Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Schwerpunkt: Praxisbeispiele PHP & MySQL
- Sicherheit, Backuptechnik Datenbank

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

IWG75BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 25.04.2016 - Fr 29.04.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Content Management System (CMS) JOOMLA! (Modul 3a)

CMS Onl.

Das Open Source Projekt JOOMLA! hat weltweit eine riesige Fangemeinschaft und eine äußerst starke deutsche Community. Eine besondere Stärke stellen fertige Templates, Plugins, Module und Komponenten, die für nahezu jedes Styling- und Technik-Problem eine Lösung anbieten.

Das System lässt sich nahezu problemlos und kostengünstig hosten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC, HTML-/CSS-Kenntnisse und Grundbegriffe der Dynamischen Website-Techniken sind wünschenswert.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWG77BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 07.12.2015 - Fr 11.12.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Content Management System (CMS) TYPO3 (Modul 3b)

CMS Onl.

Eines der ältesten und daher auch ausgereiftesten Systeme der Open-Source-CMS-Systeme. Highlights sind hier die Typo3-Extensions (Erweiterungen) mit denen viele professionelle Lösungen integriert werden können und die integrierte Skripttechnik des Systems (Typoscript) mit der man vollständige Kontrolle über die Typo3-Site hat. Es lassen sich mehrsprachige Projekte beliebiger Komplexität und Größe gestalten.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sicherer Umgang mit dem PC, HTML-/CSS-Kenntnisse und Grundbegriffe der Dynamischen Website-Techniken sind wünschenswert.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWG79BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 12.10. - Fr 16.10.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

IWG79BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 09.05. - Fr 13.05.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Juni – September
vhs sommer 2015
Wir füllen das Sommerloch – mit rund 70 Kursen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.
www.vhs-braunschweig.de

EDV-Sommerfestival für Frauen 2015
24. – 28. August
E-Mail Window Computer Internet Outlook Word

PC-Systembetreuung

PC-Technik und -Konfiguration

FK-IT

Um aktuelle oder betagte PCs selbständig erweitern und anpassen zu können, sind Fähigkeiten notwendig, die über ein Grundlagenwissen der PC-Bedienung hinausgehen. In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Ihnen helfen, PCs nach ihren Anforderungen zu konfigurieren und zu erweitern. So können Sie entweder beim Neukauf eines Komplett-PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen, oder sich einen eigenen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und später geeignet und effektiv aufrüsten.

Das Seminar ermöglicht in Form aktueller Hardware-Plattformen („Bastel-PCs") die praktische Erprobung des erlernten Technik-Fachwissens durch die Teilnehmer.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowsbedienung

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

IWH13BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 01.02. - Fr 05.02.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
235,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

PC-Systemsupport

FK-IT

Der normale „User" sieht die Windows-Betriebssysteme lediglich aus der „Benutzer"-Sicht. Der Kurs PC-Systemsupport beleuchtet die professionelle, administrative Sicht auf Windows und wendet sich somit an den ambitionierten Windows-Nutzer, der mehr über sein Betriebssystem lernen und wissen möchte.

In diesem Lehrgang geht es um die Installation und Administration von Windows-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen und deren optimale Nutzung, Konfiguration und einfache Vernetzung. Spezielle Themen behandeln die Sicherheit und die Sicherung moderner Windows-Betriebssysteme und der verwalteten Benutzerdaten.

Allen Teilnehmern steht für die praktischen Übungen - von der Installation über die Vernetzung bis zur Verwaltung der Betriebssysteme - ein eigener PC zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowsbedienung
Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWH18BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 16.11. - Fr 20.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden,
235,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

PowerShell - die Befehlszeile für den Windows-Profi

Dieses Seminar ist für Alle, die die neue Befehlszeile und Skriptumgebung Windows PowerShell kennenlernen möchten. Mit der PowerShell lassen sich Administrationen, Konfigurationen und Diagnosen der Windows Betriebssysteme schneller und effektiver durchführen und automatisieren.

Erlernen Sie anhand praktischer Beispiele die neuen PowerShell-Cmdlets und -Techniken dieser mächtigen Windows-Administrations-Technik. Alle aktuellen Windows Betriebssysteme lassen sich komplett über die PowerShell administrieren!

Teilnahmevorrausetzungen: Sichere Windowskenntnisse

HWH20BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 14.12. - Fr 18.12.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Netzwerk- und Internettechnologie

FK-IT

Moderne Rechner sind heute in firmeninterne (Intranet) und weltweite Netzwerke (Internet/Extranet) integriert. Das Seminar erläutert ausführlich und praxisorientiert aktuelle Technologien und führt anschaulich in alle notwendigen Theorien und Normen ein. Schwerpunkt des Seminars ist die Darstellung der Netzwerkprotokollfamilie TCP/IP und die Schaffung einer sicheren und funktionstüchtigen Netzwerkumgebung für private und Firmennetze.

Allen Teilnehmern steht ein eigener Übungsrechner für die praktische Erarbeitung der Techniken im VHS-Schulungsnetz und im Internet zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung:

Teilnahme an den Seminaren „PC-Technik und -Konfiguration" und „PC-Systemsupport" oder entsprechende Vorkenntnisse

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

IWH27BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 15.02. - Fr 19.02.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
265,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Das Lehrgangssystem „PC-Betreuer (VHS)" wird erweitert um das Modul „Datenschutz/ Datensicherheit" und schließt nach erfolgreichem Abschluss von vier der sechs Module mit dem Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke" (VHS) ab.

Windows Server

FK-IT

Microsoft bietet mit seinen Client-/Server-Gespannen die Standardsoftware für den professionellen Einsatz in Netzen jeder Größe und Komplexität. Der Kurs vermittelt in Form praktischer Übungen anschaulich Aufbau, Installation und Konfiguration der modernen Domainverwaltungen mittels dieser Servertechnologien.

Allen Teilnehmern steht für die praktische Erarbeitung aller Themen - von der eigenen Installation bis zur professionellen Domainverwaltung - ein eigener Übungs-PC zur Verfügung. Für spezielle Vertiefungen und Themen stehen weitere Server-Rechner im Schulungsnetz zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung:

Teilnahme an den Seminaren „PC-Technik und -Konfiguration" und „PC-Systemsupport" oder entsprechende Grundlagen. Kenntnisse entsprechend dem „Netzwerk- und Internettechnik"-Seminar sind wünschenswert.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWH52BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 30.11. - Fr 04.12.2015. 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
265,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Windows Server - Aufbauseminar/Workshop

In diesem praxisorientiertem Intensivseminar wollen wir die Fähigkeiten des aktuellen Microsoft-Server-Betriebssystems vertiefen. Aufbauend auf Kenntnissen entsprechend dem Server-Seminar werden wir die Schwerpunktthemen (ADS, OU/Gruppenrichtlinien, DNS/DDNS, DHCP, Routing/RAS, Sicherheit, IIS, Fileserver/ DFS, Terminalservices) in selbst entworfenen und erstellten Übungsdomänen anschaulich erarbeiten, wiederholen und vertiefen.

Für die Praxis steht jedem Teilnehmer neben einem eigenen Übungs-PC auch noch zusätzliche PC- und Servertechnik zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Seminar „Windows Server"

Auf Wunsch bieten wir nach diesem Seminar eine Möglichkeit an, die Prüfung „Windows Server" des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)" abzulegen.

HWH53BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 25.01. - Fr 29.01.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Hinweis

Mit unserem Trainer J. Brandes steht Ihnen ein langjähriges und aktives Mitglied der Fachgruppen zu den Zertifikaten „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ und „CMS Online Designer (VHS)“ für Fragen zur Verfügung (www.pcsystembetreuer.de).

Für die Koordination spezieller Seminare (z. B. PowerShell) können Sie sich ebenfalls an unseren Trainer oder auch gerne an uns wenden.

Linux

FK-IT

Das alternative Betriebssystem LINUX hat sich im professionellen als auch privaten Umfeld etabliert. Im Rahmen der Module der „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ wollen wir praxisorientiert alle Fertigkeiten zur Installation, Administration, Verwaltung und Sicherung kennenlernen. Neben der grafischen Oberfläche (KDE, Gnome) wird die effektive Nutzung der Kommandozeile (Shell) des Systemverwalters / Administrators dargestellt und intensiv praktisch eingeübt.

Für die Praxis steht jedem Teilnehmer ein eigener Lehrgangs-PC im Schulungsnetz der VHS zur Verfügung.

Teilnahmevoraussetzungen:

Kenntnisse in Bereichen der PC Systeme, Begeisterungsfähigkeit für neue und offene Betriebssystemtechnologien und kostenlose Open-Source-Technik.

Einzelheiten zur Prüfung finden Sie in der Übersicht zum Lehrgangssystem.

HWH54BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 14.09.2015 - Fr 18.09.2015
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 235,- €
inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

JWH54BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 29.08.2016 - Fr 02.09.2016
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
235,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht“

Linux Aufbauworkshop

Dieser Workshop richtet sich an interessierte Teilnehmer, die tiefer in das Betriebssystem Linux eintauchen möchten und besonders mit eigenen Fragen und Wünschen die Inhalte des Workshops erweitern.

Folgende Inhalte sind fest eingeplant:

- Linux im Netzwerk
- Infrastruktur (DNS-/DHCP-Server/ LDAP-Verzeichnisdienst)
- Linux als File- und Printserver
- Web-Applikationen (Apache2/Postfix/ FTP-Server)
- Systemüberwachung und Network Monitoring

Teilnahmevorrausetzungen:
Gute Linux-Kenntnisse entsprechend dem Kurs Linux (Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke)

HWH56BU Joachim Brandes
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 02.11. - Fr 06.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
235,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Programmiersprachen

Java - objektorientiert programmieren

OOP ist die vereinfachte Abbildung unserer realen Welt in Computerprogrammen. Im laufenden Programm agieren Objekte, die über Eigenschaften und Fähigkeiten verfügen und Informationen und Dienstleistungen austauschen. Durch die konsequente Umsetzung von Aufgaben im OOP-Design mit schrittweise ansteigenden Komplexitätsstufen und die bildhafte Darstellung von Klassen, Vererbungsstrukturen, Kapselung, referenzierten Objekten oder Datenstrukturen im Arbeitsspeicher werden der objektorientierte Ansatz und die Besonderheiten der Programmiersprache Java deutlich gemacht. Themen in Stichwörtern:

- Klasse, abstrakte Klasse, Interface
- Vererbungsstruktur und ClassCast
- Objekt und Referenz, this und super
- Eigenschaft, lokale Variable, Methode, Konstruktor
- überdecken, überladen, überschreiben
- Gültigkeit, Sichtbarkeit, Lebensdauer
- Exception, Thread
- Java Klassenbibliothek

Teilnahmevoraussetzungen:
Gute Kenntnisse elementarer Programmierung in Sprachen wie C, Pascal, Basic oder Java.

HWH82 Johann Rüters
Di, 19.00–21.15 Uhr, ab 29. September 2015
14 Termine, 42 Unterrichtsstunden, 215,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Visual Basic for Applications (VBA)

Ohne Makros, selbst definierte Funktionen, Ereignisprozeduren und UserForms bleiben MS-Office-Anwendungen unflexibel und zeigen schnell ihre Grenzen.

Individuelle Lösungen mit einem hohen Grad an Automatisierung lässt erst die Programmierung mit VBA zu. Durch direkten Zugriff auf die Objekte, aus denen die Anwendung selbst aufgebaut ist, werden beliebige Funktionserweiterungen ermöglicht. Dieses Seminar bietet eine an praktischen Beispielen aus Excel und Word orientierte Einführung in das Thema.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundlegende Kenntnisse einer Programmiersprache (z. B. Pascal, Basic, C++), gute Kenntnisse in Excel und Word

IWH86BU Johann Rüters
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 15.02. - Fr 19.02.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 205,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Einstieg in die Programmierung mit C

Die Programmiersprache C erfreut sich seit Jahrzehnten ungebrochener Beliebtheit, insbesondere in systemnahen, nichtkomplexen Umgebungen. Für einen Anfänger ist die Aneinanderreihung von Worten, Sonderzeichen und vielen Klammern zu einem fertigen Programm mit einem strukturierten Vorgehen eine lösbare Herausforderung. Im Kurs sollen einfache Probleme zuerst als Papierlösung (Struktogramm) erarbeitet werden und schrittweise zu funktionsfähigen, einfachen Programmen ausgebaut werden.

Der Kurs dient gezielt der Vorbereitung zum Kurs „Microcontroller in C programmieren“. Er führt Anwender ohne Programmierkenntnisse in das Konzept von Variablen, Berechnungen, Verzweigungen und Unterprogramme in C ein. Tipps zu Lehrbüchern im Kurs.

Teilnahmevoraussetzungen:
Windows-Anwenderkenntnisse. Keine Programmierkenntnisse erforderlich

HWH88 Holger Lembke
Fr 04. - So 06. Dezember 2015
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 89,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Arduino: Microcontroller in C programmieren

Faszinierende Technik: Früher waren es der Elektronik- oder Chemiebaukasten, heute ist es der Mikroprozessor und seine Programmierung. So lassen sich interessante Experimente anstellen: LEDs blinken, DCF77- oder GPS-Empfang, Lage-, Bewegungs- oder Temperatursensoren betreiben. Die Möglichkeiten sind grenzenlos, sei es die Steuerung der Eisenbahn oder Einbau in das Modelflugzeug, für jeden Einsatzzweck gibt es geeignete Lösungen.

Der Kurs begleitet Sie bei den ersten Schritten in diese Welt: Kennenlernen der Prozessorplattform (Atmel168 Arduino), Anschluss an den PC, Programmierung in Wiring (C/C++) und Aufbau einfacher Schaltungen.

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer ohne Programmier- und Elektronikkenntnisse.

Der Kurspreis enthält ein Arduino Uno.

IWH90 Holger Lembke
Sa, 06. Februar 2016, 09.00–12.15 Uhr
Sa, 13. Februar 2016, 09.00–16.30 Uhr
Sa, 20. Februar 2016, 09.00–16.30 Uhr
3 Termine, 20 Unterrichtsstunden
141,- €, inkl. benötigter Hardware
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Arduino: Microcontroller in C programmieren

Für die Steuerung von Prozessen stehen bereits preisgünstige und sehr leistungsstarke Microcontroller zur Verfügung, die nur noch programmiert werden wollen.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Programmierkenntnisse und ermöglicht den Einstieg in eine sehr C-ähnliche Programmiersprache. Nach dem Kennenlernen der Prozessorplattform (Atmel AVR, Arduino Unto) und dem Anschluss an den PC wird mit der Programmierung in Wiring (C/C++) und dem Aufbau einfacher Schaltungen fortgefahren. Es sollen universelle Sprachkonzepte (Modularisierung, robuster Code, etc.) erlernt werden, Sensoren/Aktoren angeschlossen und Regelkreise aufgebaut werden. Eigene Ideen sind willkommen und können vorgestellt werden.

Teilnahmevoraussetzungen:
Keine Programmierkenntnisse erforderlich

Der Kurspreis enthält ein Arduino Uno ESP8266.

HWH94BU Holger Lembke
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 14.12. - Fr 18.12.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
246,- €, inkl. benötigter Hardware
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Hinweis

Für inhaltliche Fragen können Sie sich auch mit dem Dozenten Holger Lembke direkt in Verbindung setzen: lembke@gmail.com

Wir bauen einen Asuro Roboter

Sie interessieren sich für Roboter und wollten schon immer selbst einen bauen? In diesem Seminar, bieten wir Ihnen die Möglichkeit. ASURO ist ein kleiner, frei in C programmierbarer mobiler Roboter, welcher am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) im Institut für Robotik und Mechatronik für die Lehre entwickelt wurde. Er kann mit seiner Umwelt kommunizieren und auf diese reagieren.

In diesem Kurs werden Sie die Komponenten dieses Roboters kennenlernen und unter fachkundiger Anleitung zusammenbauen bzw. löten.

In der Kursgebühr ist ein Asuro Bausatz bereits enthalten.

Vorkenntnisse: Es sind keine Programmierkenntnisse erforderlich.

HWH96 Phillip Wolter
Fr 08. - So 10. Januar 2016
Fr 15. - So 17. Januar 2016
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.30 Uhr
So, 09.00–15.15 Uhr
6 Termine, 40 Unterrichtsstunden
269,- €, inkl. benötigter Hardware
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Kulturfest – gemeinsam feiern
Nun schon zum 4. Mal möchten wir mit Ihnen tanzen, singen, essen, genießen. Unser diesjähriges Kulturfest findet am 18. September statt – ab 16.30 Uhr.
Feiern Sie mit uns!

Bildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Kurse für Ihre Belange, stellen qualifizierte Dozenten und Räume, sorgen für Medien und Unterrichtsmaterial.

Ob es sich dabei um Seminare aus dem „normalen“ Kursprogramm der VHS handelt oder um eigene Ideen und Wünsche – sofern Sie über eine Gruppe interessierter Teilnehmer/-innen verfügen, lässt sich vieles organisieren:

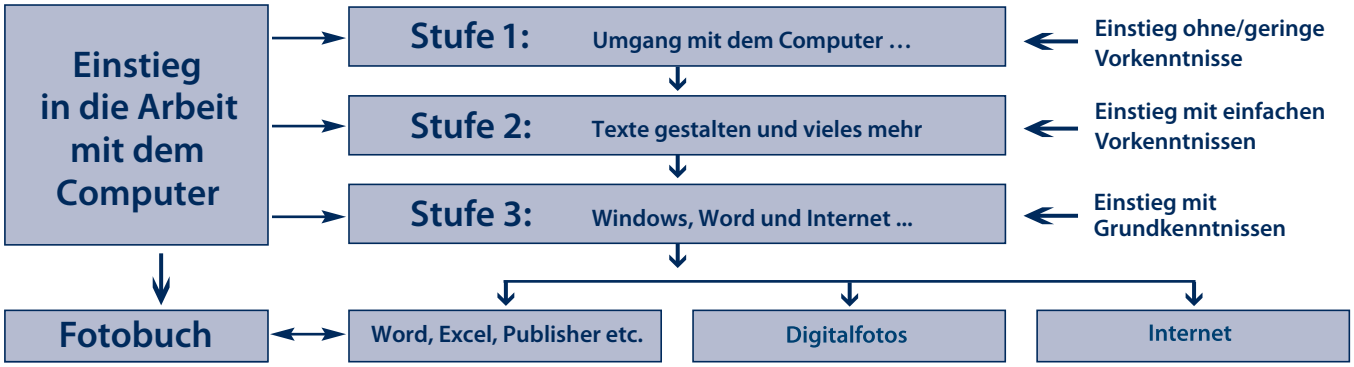
Wenden Sie sich an die Volkshochschule Braunschweig.

Denn in Fragen der Weiterbildung sind Sie hier an der richtigen Adresse:

Telefon 0531 2412-0.

Computerkurse für Senioren – Kursaufbau

Wir empfehlen, die Computerkurse möglichst in der dargestellten Reihenfolge zu besuchen. Quereinstiege sind selbstverständlich möglich, wenn die entsprechenden Vorkenntnisse vorhanden sind. Bitte lassen Sie sich vor Kursbeginn beraten.


Einstieg in die Arbeit mit dem Computer
Stufe 1: Umgang mit dem Computer …
Stufe 2: Texte gestalten und vieles mehr
Stufe 3: Windows, Word und Internet …
Einstieg ohne/geringe Vorkenntnisse
Einstieg mit einfachen Vorkenntnissen
Einstieg mit Grundkenntnissen
Fotobuch
Word, Excel, Publisher etc.
Digitalfotos
Internet

Stufe 1: Umgang mit dem Computer für Anfänger und Neustarter

Ziel dieses Kurses ist, sich persönlich einen Überblick über die Grundlagen des Betriebssystems Windows und des Textverarbeitungsprogramms Word in ersten Schritten zu erarbeiten. Auch Fragen rund um die Tastatur sowie das erste Speichern auf der Festplatte und dem USB-Stick werden geklärt.

HWS01 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr
ab 08. September 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

HWS02 Carmela Klinge
Di, 14.00–16.25 Uhr, ab 15. September 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWS04 Elke Meyerdierks
Mi, 14.00–16.25 Uhr, ab 07. Oktober 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWS06 Anika Klinge
Mo, 16.30–18.55 Uhr, ab 02. November 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

HWS07 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr
ab 10. November 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Weitere Termine Stufe 1 bis 3

siehe im Internet oder auf Anfrage im Fachbereich

Stufe 2: Texte gestalten mit Word und der Umgang mit Windows

Sie haben erste Erfahrungen mit Word gemacht, doch es gibt noch viel mehr kennenzulernen. In praktischen Übungen erstellen und bearbeiten Sie Texte, holen Bilder aus dem Internet dazu, lernen, diese zu gestalten und auszudrucken. Ein wichtiges Thema ist auch das Speichern und Wiederfinden von Dateien.

HWS12 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr
ab 22. September 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

HWS14 Carmela Klinge
Di, 14.00–16.25 Uhr
ab 03. November 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWS15 Elke Meyerdierks
Mi, 14.00–16.25 Uhr
ab 11. November 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWS16 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr
ab 24. November 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

HWS17 Anika Klinge
Mo, 16.30–18.55 Uhr, ab 07. Dezember 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Stufe 3: Windows, Word und Internet

Sie haben PC-Grundkenntnisse, jetzt wollen Sie diese Schritt für Schritt erweitern. Wichtig dabei ist die Wiederholung aus den Vorstufen. Zusätzlich sollen Sie an jedem Unterrichtstermin Neues und Interessantes kennenlernen, z. B.:

- Ordner / Dateien sinnvoll verwalten, umbenennen, wiederfinden
- Mit Word Texte ansprechend gestalten
- Fotos übertragen und anpassen
- Internet: erster Umgang und Sicherheit

Gern wird auf Ihre Wünsche und Anregungen eingegangen.

HWS21 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr
ab 06. Oktober 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

HWS25 Carmela Klinge
Di + Do, 08.45 - 12.00 Uhr
ab 08. Dezember 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 76,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

HWS26 Carmela Klinge
Di, 14.00–16.25 Uhr, ab 08. Dezember 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWS27 Elke Meyerdierks
Mi, 14.00–16.25 Uhr, ab 06. Januar 2016
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWS29 Anika Klinge
Mo, 16.25 - 18.55 Uhr
ab 25. Januar 2016
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Mein eigener Laptop

Sie kommen mit Ihrem eigenen Laptop mit Windows 7 oder Windows 8 zum Kurs und erarbeiten gemeinsam in kleiner Gruppe verschiedene Themen zur Auffrischung und Ergänzung vorhandener Kenntnisse.

Themen sind u. a. Tastatur, Ordnern und Dateien, Programme aufspielen und löschen, Internet: gezielte Recherche, Gefahren und Sicherheit, E-Mails versenden, empfangen, speichern, drucken, Anhänge.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Windows und Internet

Bitte mitbringen:
aufgeladenen Laptop und Ladekabel!

HWS30 Anika Klinge
Fr, 14.00–16.30 Uhr, ab 11. September 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWS31 N.N.
Mo, 16.30–18.55 Uhr, ab 09. November 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWS32 Carmela Klinge
Fr, 09.00–12.00 Uhr, ab 15. Januar 2016
4 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Speichern auf USB-Stick und/oder Brennen auf CD

Zum Bearbeiten, Archivieren und Transportieren von Dateien - wie Texte, Bilder, Videos und Musik - ist die eingebaute Festplatte nicht geeignet. Andere Speichermedien bieten sich hier an: USB-Stick, CD/DVD, (auch MP3-Player oder digitale Kamera).

Inhalte: Laufwerksstruktur unter Windows; Ordner und Dateien erstellen, umbenennen, löschen; USB-Stick einsetzen; CD unter Windows brennen; Speichermedien über USB mit dem PC verbinden; Dateien öffnen und organisieren.

Bitte USB-Stick mitbringen.

HWS35 Carmela Klinge
Do, 08. Oktober 2015, 13.00–16.15 Uhr
Do, 15. Oktober 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Musik aus dem Internet für zuhause und unterwegs

MP3, iPod, Musicload, Podcast - oft gehörte Begriffe. Doch was steckt dahinter?

Die Kursinhalte erfahren Sie auf der Homepage oder im Fachbereich.

HWS36 Carmela Klinge
Di, 12. Januar 2016, 08.45 - 12.00 Uhr
Do, 14. Januar 2016, 08.45 - 12.00 Uhr
Di, 19. Januar 2016, 08.45 - 12.00 Uhr
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 65,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2

Mobil unterwegs - wie uns Smartphone, Tablet und PC dabei helfen

Die Kursinhalte erfahren Sie auf der Homepage oder im Fachbereich.

HWS37 Carmela Klinge
Di, 26. Januar 2016, 08.45 - 12.00 Uhr
Do, 28. Januar 2016, 08.45 - 12.00 Uhr
Di, 02. Februar 2016, 08.45 - 12.00 Uhr
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 65,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2

Vom Android-Handyfoto zum Fotobuch

Im Kurs wird geübt, wie Sie Ihre Fotos vom Handy oder von der Digitalkamera auf den PC oder USB-Stick kopieren und zum besseren Überblick in Ordner sortieren. Anschließend lernen Sie, wie Sie über das Internet ein schönes Fotobuch mit einem kostenlosen Programm erstellen können.

Voraussetzungen: Kenntnisse in Windows, Word, Internet.

Für die Teilnehmer gibt es vom Hersteller (CeWe-Color) einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 26,95 €.

Bitte mitbringen:
Digitalfotos (ca. 30 Stück) auf Android-Handy und Übertragungskabel, Digitalkamera, USB-Stick oder CD.

HWS54 Anika Klinge
Do, 10. September 2015, 14.00 - 17.15 Uhr
Do, 17. September 2015, 14.00 - 17.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €

HWS56 Anika Klinge
Fr, 06. November 2015, 14.00 - 17.15 Uhr
Fr, 13. November 2015, 14.00 - 17.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €

HWS58 Anika Klinge
Fr, 04. Dezember 2015, 14.00 - 17.15 Uhr
Fr, 11. Dezember 2015, 14.00 - 17.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €

HWS59 Anika Klinge
Fr, 15. Januar 2016, 14.00 - 17.15 Uhr
Fr, 22. Januar 2016, 14.00 - 17.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €

Internet - Umgang und Sicherheit

Das Internet wird immer mehr zum Alltagsbegleiter. Sei es der Umgang mit der E-Mail, Recherche mit Google oder Wikipedia. Ebenso wird die Sicherheit immer wichtiger, Was ist ein Virus? Was eine Phishing Mail? Welche Programme braucht man, um sich davor zu schützen?

In diesem Kurs werden diese und andere Fragen beantwortet.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Windows und Internet

HWS40 Anika Klinge
Mo, 16.30–18.55 Uhr
ab 07. September 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

HWS42 Anika Klinge
Do, 13.00–15.25 Uhr
ab 05. November 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 69,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Kaufen und Verkaufen im Internet

Manche Produkte gibt es nicht in unseren Kaufhäusern, aber auf eBay oder Amazon. Oder haben Sie etwas von Dawanda, Hitmeister, zvab, u. a. gehört? Dieser Kurs zeigt den Umgang mit den Verkaufsplattformen im Internet, worauf Sie achten sollten und hilft Ihnen, Stolperfallen zu vermeiden.

Teilnahmevoraussetzungen:
Internet-Grundkenntnisse

HWS46 Carmela Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr
ab 03. September 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWS48 Carmela Klinge
Do, 14.00–16.25 Uhr
ab 12. November 2015
5 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Word für Fortgeschrittene

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre bereits erworbenen Kenntnisse anzuwenden; Sie können z. B. Einladungskarten, Briefe o.ä. erstellen und gestalten, und Sie lernen weitere Feinheiten des Formatierens kennen. Inhalte und Lerntempo richten sich nach Ihren Bedürfnissen.

HWS62 Elke Meyerdierks
Mi, 14.00–16.25 Uhr
ab 09. September 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Word Workshop-Aufbaukurs

Sie haben die ersten Hürden geschafft und möchten noch mehr über das Textverarbeitungsprogramm kennen lernen, z. B. Tabellen, Aufzählungen oder Mehrspaltendruck, sowie Bilder aus dem Internet einfügen. Inhalte und Lerntempo richten sich nach Ihren Bedürfnissen.

HWS64 Elke Meyerdierks
Mi, 11.35 - 14.00 Uhr
ab 09. September 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

HWS66 Elke Meyerdierks
Mi, 11.35 - 14.00 Uhr
ab 11. November 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Excel - na klar?

Mit Excel kann man auf einfache Weise die Nebenkosten der Miete ausrechnen, Feiern planen, mit Hilfe des Internets Preise vergleichen, die Ergebnisse bildlich darstellen und noch vieles mehr. Testen wir gemeinsam dieses tolle Programm.

Teilnahmevoraussetzungen:
Grundkenntnisse in Windows und Word

HWS68 Carmela Klinge
Di, 03. November 2015, 08.45 - 12.00 Uhr
Do, 05. November 2015, 08.45 - 12.00 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 45,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 1

In diesem Kurs machen Sie sich vertraut mit den Grundfunktionen der Office-2010-Programme:

- Word: Texte gestalten, verändern
- Excel: einfache Tabellen, Grundrechenarten
- PowerPoint: einfache Präsentation
- Publisher: Visitenkarten
- Outlook: E-Mail
- Internet: Texte und Bilder

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

HWS70 Heide-Marie Appel
Di, 11.35 - 14.00 Uhr
ab 08. September 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 2

Jetzt werden wir das interessante Zusammenspiel verschiedener Programme benutzen und uns die Arbeit dadurch vereinfachen. Neben Wiederholungen ist Folgendes geplant:

- Word: Tabellen, Dokumentvorlagen
- Excel: Diagramme
- PowerPoint: Wirkungsvoll präsentieren
- Publisher: Grußkarten
- Outlook: Terminkalender
- Internet: Suchfunktionen

Voraussetzung: Anfangskenntnisse in den Programmen entsprechend der Stufe 1.

HWS75 Heide-Marie Appel
Fr, 09.00–11.30 Uhr, ab 11. September 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 3

Wir wiederholen und verwenden Stoff aus den bisherigen Unterrichtsstufen. Jedoch wird das bisher Gelernte erweitert und verknüpft, sodass Sie von Stufe zu Stufe selbstständiger arbeiten können:

- Word:
  Texte umgestalten, Formatvorlagen
- Excel: Wiederholung und Erweiterung
- PowerPoint: Aufgaben und Lösungen
- Publisher: Erstellen einer Broschüre
- Outlook: Adressen verwalten
- Internet: kostenlose Programme

Voraussetzung: Stabile Grundkenntnisse entsprechend dem Stoff der Stufe 2.

HWS80 Heide-Marie Appel
Di, 11.35 - 14.00 Uhr, ab 17. November 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Quer durch die Office-Programme 2010 - Kurs 4

Wir greifen zurück auf bisher Gelerntes und strecken die Fühler aus nach Neuem:

- Word: Aufzählungen, Gliederungen
- Excel: spezielle Aufgaben zum Wiederholen und Neulernen
- PowerPoint:
  Präsentation mit eigenem Thema
- Publisher: spezielle Flyer und Karten
- Outlook:
  Druckoptionen, E-Mails mit Anhang
- Internet: gezielte Recherche, Favoriten

Voraussetzung: Stabile Vorkenntnisse aus den vorherigen Stufen!

HWS85 Heide-Marie Appel
Fr, 09.00–11.30 Uhr, ab 13. November 2015
7 Termine, 21 Unterrichtsstunden, 96,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Apple iPhone und iPad

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihr iPad oder iPhone sicher und möglichst optional nutzen können.

Die Kursinhalte erhalten Sie auf unserer Homepage oder im Fachbereich.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Mitbringen eines eigenen aufgeladenen Geräts ist zwingend erforderlich.

HWS86 Klaus Fabian
Fr 11. - Sa 12. September 2015
Fr, 14.00–19.00 Uhr, Sa, 10.00–17.00 Uhr
2 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2

Weitere Termine siehe im Internet oder auf Anfrage im Fachbereich

Android Smartphone und Tablet

Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit Android und möchten mehr darüber erfahren.

Die Kursinhalte erhalten Sie auf unserer Homepage oder im Fachbereich.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die eigenen aufgeladenen Geräte bitte unbedingt mitbringen.

HWS90 Bernd Müller
Mo, 07. September 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 08. September 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

HWS91 Merle Hübner
Mo, 05. Oktober 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 06. Oktober 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Weitere Termine siehe im Internet oder auf Anfrage im Fachbereich

Android Smartphone und Tablet

Aufbaukurs / Workshop

Sie haben ein Smartphone oder Tablet mit Android Oberfläche, haben den Grundkurs besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und es gibt noch Probleme. In diesem Workshop werden offene Fragen gemeinsam geklärt.

Die eigenen aufgeladenen Geräte bitte unbedingt mitbringen.

HWS97 Bernd Müller
Mo, 19. Oktober 2015, 13.00–16.15 Uhr
Di, 20. Oktober 2015, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

HWS99 Bernd Müller
Mo, 25. Januar 2016, 13.00–16.15 Uhr
Di, 26. Januar 2016, 13.00–16.15 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 47,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Lehrgangssystem Finanzbuchhalter/-in (VHS)

FiBu

Pflichtmodule

- Buchführung 1 (ohne Prüfung)
- Buchführung 2
- Recht und Finanzen
- Betriebliches Steuerrecht 1
- Bilanzierung
- Kosten- und Leistungsrechnung 1

Wahlmodule

- Finanzbuchhaltung mit EDV
- Kosten- und Leistungsrechnung 2
- Betriebliches Steuerrecht 2

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“ qualifiziert aufgrund des betriebswirtschaftlichen und steuerrechtlichen Schwerpunkts für Tätigkeiten im Bereich Buchhaltung und Rechnungswesen.

Das Gesamtzertifikat wird erteilt, wenn die Prüfungen für fünf Pflichtmodule und ein Wahlmodul innerhalb von vier Jahren bestanden wurden.

Geprüfte Fachkraft Office (VHS)

FK-Office

Pflichtmodule

- Allgemeine BWL
- Organisation / Führung / Kommunikation
- Korrespondenz / Protokollführung
- Büroorganisation / -technik
- Tastschreiben + Brief (180 Anschläge)
- Xpert Textverarbeitung Basic

Wahlmodule

- Xpert Tabellenkalkulation
- Xpert Präsentation
- Xpert Kommunikation

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte im Büro- und Verwaltungsbereich
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben

Das Gesamtzertifikat „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)“ wird erteilt, wenn die Pflichtmodule erfolgreich innerhalb von drei Jahren absolviert wurden. Das Gesamtzertifikat „Geprüfte Fachkraft Office professionell (VHS)“ wird erteilt, wenn neben den Pflichtmodulen noch zwei Wahlmodule erfolgreich abgeschlossen wurden.

Lehrgangssysteme im Bereich „Kaufmännische Praxis“

FK-LuG

Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS)

- Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie
- EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im Bereich der Personalsachbearbeitung anstreben
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben
- Selbstständige (und Angehörige) im eigenen Betrieb

Das Gesamtzertifikat wird nach erfogreichem Abschluss der Module – innerhalb von 1,5 Jahren – erreicht.

FK-Perso

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

- Arbeitsrecht für die Abrechnung
- Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie
- EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung

Nach erfolgreichem Abschluss des Lehrgangssystems „Lohn und Gehaltsabrechnung“ innerhalb von einhalb Jahren kann mit dem zusätzlichen Modul „Arbeitsrecht für die Abrechnung“ das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)“ erreicht werden.

Sie können die einzelnen Lehrgänge auf dieser Seite selbstverständlich auch belegen, wenn Sie keinen Abschluss anstreben!

FK-ReWe

Fachkraft Rechnungswesen (VHS)

- Buchführung 1 + 2
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Betriebliches Steuerrecht I

Der Lehrgang richtet sich an:

- Beschäftigte in Handel, Industrie und Verwaltung, die im Unternehmen eine unterstützende Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben.
- Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Wieder-/Eingliederung in das Erwerbsleben

Das Gesamtzertifikat wird nach erfogreichem Abschluss der Module – innerhalb von 1,5 Jahren – erreicht.

FK-PRW

Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (VHS)

- Buchführung 1 + 2
- EDV-Finanzbuchhaltung
- Betriebliches Steuerrecht I
- Arbeitsrecht für die Abrechnung
- Lohn- und Gehaltsabrechnung Theorie
- EDV-Lohn- und Gehaltsabrechnung

Nach erfolgreichem Abschluss der Lehrgangssysteme „Fachkraft Rechnungswesen“ (Spalte 3) und „Fachkraft Personalabrechnung“ (Spalte 2) innerhalb von dreieinhalb Jahren wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft Personal- und Rechnungswesen (VHS)“ erreicht.

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Buchführung 1 - für Einsteiger

FiBu FK-PRW FK-ReWe

Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Inventar, Inventur, Bilanz, Errichten von Bestandskonten und Buchen einfacher Geschäftsvorfälle mit Abschluss; einfache und zusammengesetzte Buchungssätze; Kontenrahmen (insbes. IKR), Erfolgskonten einschließlich direkter Abschreibung, Privatkonten, Handelsware, Roh-, Hilfs- und Betriebsstoffe, Umsatzsteuer, Preisnachlässe, Boni, Skonti, Rabatte; Buchen nach Belegen; Kontokorrent.

Zielgruppe: Beschäftigte aller Berufsgruppen und interessierte Laien, die sich mit der betrieblichen Praxis der Buchführung vertraut machen wollen. Die Teilnehmer benötigen keine Vorkenntnisse.

Der Lehrgang kann in Verbindung mit dem Kurs „Buchführung 2" verwendet werden u. a. als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)".

HWK01 Horst-Peter Zimmermann
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 16. September 2015
14 Termine, 42 Unterrichtsstunden
159,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A214

IWK01 Rita Krech
Mo, 18.30–21.00 Uhr, ab 15. Februar 2016
14 Termine, 42 Unterrichtsstunden
159,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A115

IWK03BU Reiner Bink
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Fr 18.03. - Do 24.03.2016 (ohne Sa/So)
08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden
165,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Buchführung 2 - Aufbaukurs

FiBu FK-PRW FK-ReWe

Wiederholung und Vertiefung der Grundlagen: Kosten und Leistungen im Betrieb, Besonderheiten beim Ein- und Verkauf (Rücksendungen, Preisnachlässe, Boni/Skonti), Bestandsveränderungen; Betriebs- und Ertragssteuern, Abschreibungen auf Anlagen, Besonderheiten bei der Umsatzsteuer (EU-Binnenmarkt, Vorsteuerabzüge), Buchung von Besitz- und Schuldwechseln, Abschreibungen und Wertberichtigung auf Forderungen, Personalkosten (Buchung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen), Jahresabschlussarbeiten (zeitliche Abgrenzung, Rückstellungen, Betriebsübersicht); Prüfungsvorbereitung.

Teilnahmevoraussetzungen:
Mindestvorkenntnisse entsprechend „Buchführung 1" sind unbedingt erforderlich.

Der Lehrgang bereitet u. a. auf die Bausteinprüfung „Buchführung" des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)" vor.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 06.02.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWK04 Rita Krech
Mo, 18.30–21.00 Uhr, ab 14. September 2015
16 Termine, 48 Unterrichtsstunden, 170,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A115

IWK04 Horst-Peter Zimmermann
Mi, 18.30–21.00 Uhr, ab 17. Februar 2016
16 Termine, 48 Unterrichtsstunden, 170,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A214

HWK05BU Rita Krech
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 23.11. - Fr 27.11.2015, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 159,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Buchführungstipps für Selbständige, Gewerbetreibende und Freiberufler

Das Seminar richtet sich an alle Selbständigen, Gewerbetreibende und Existenzgründer, die Fragen zu ihrer täglichen Buchhaltungspraxis haben.

Was sind die Grundsätze der ordnungsgemäßen Buchführung (GoB)? Bin ich überhaupt zur Buchführung verpflichtet? Wie organisiere ich den Ablauf der Buchführung und welche Fristen muss ich gegenüber dem Finanzamt einhalten? Wie führe ich ein Kassenbuch? Wie muss eine steuerlich anerkannte Rechnung aussehen? Was ist die umsatzsteuerliche Soll- oder Ist-Versteuerung? Wie stelle ich sicher, dass meine Betriebsbücher den Anforderungen des Finanzamtes genügen? Welche Zahlen aus der betriebswirtschaftlichen Auswertung sind für mich wichtig?

IWK06 Bernhard Patzelt
Wochenendseminar
Fr 05. - Sa 06. Februar 2016
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden, 45,- €
inkl. Seminarmaterial
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Finanzbuchhaltung mit EDV

FiBu FK-PRW FK-ReWe

Der Lehrgang führt systematisch und praxisbezogen in die Finanzbuchhaltung am PC ein. Die Teilnehmer lernen, ihre Kenntnisse der manuellen Buchführung auf die EDV-Buchhaltung zu übertragen.

Inhalte: Organisation und Durchführung der EDV-Buchhaltung; Praktische Arbeiten anhand von Beleggeschäftsgängen; BWA; Monats- und vorbereitende Jahresabschlussarbeiten; Datenpflege; Finanzwirtschaftliche Auswertungen.

Belegsammlung wird im Kurs gestellt. Gearbeitet wird mit dem Fibu-Programm „Lexware financial office".

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere Buchhaltungskenntnisse entsprechend „Buchführung 2" sind unbedingt erforderlich, Grundkenntnisse der EDV zweckmäßig.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 12.06.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

IWK08 Horst-Peter Zimmermann
Fr 20. - Sa 21. Mai, Fr 27. - Sa 28. Mai 2016
Fr 03. - Sa 04. Juni, Fr 10. - Sa 11. Juni 2016
Fr, 16.30–21.15 Uhr, Sa, 08.30–16.00 Uhr
8 Termine, 56 Unterrichtsstunden, 235,- €
inkl. Belegsammlung und Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

vhs Volkshochschule Salzgitter

Ihr Kurs für ein Lehrgangssystem findet nicht zum gewünschten Termin statt? Wenden Sie sich an uns!
Einige Modulbausteine werden sowohl bei der Volkshochschule Braunschweig GmbH als auch bei der Volkshochschule Salzgitter angeboten.

Heike Derner-Sewe 0531-2412-180, heike.derner-sewe@vhs-braunschweig.de
Manuela Sieker, 05341-83-92203, manuela.sieker@stadt.salzgitter.de

Bilanzierung

FiBu

Kurze Wiederholung von Grundlagenwissen der Buchführung anhand von Aufgaben, darauf aufbauend: GKR (Stoffe-Bestände, Bezugskosten, Rücksendungen und Gutschriften), Leistungserstellung, Kalkulatorische Kosten, GoB, Anschaffungs- und Herstellungskosten, Bewertungsprinzipien, Ziele der Bewertungspolitik eines Unternehmens, Jahresabschluss, Analyse und Kritik des Jahresabschlusses, Kennziffern.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 06.02.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWK09 Dirk Wiegmann
Mo, 18.00–20.30 Uhr, ab 07. September 2015
17 Termine, 51 Unterrichtsstunden
185,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A101

Recht und Finanzen

FiBu

Im Lehrgang werden die rechtlichen und betriebswirtschaftlichen Grundlagen wirtschaftlichen Handelns vermittelt.

Themenschwerpunkte sind:

- Zustandekommen von Verträgen, insbesondere des Kaufvertrages und seine Störungen, besondere Vertragsarten;
- Firmengrundsätze: Handelsregister, Kaufmannseigenschaft, Vollmachten;
- Rechtsformen der Unternehmung: GbR, Einzelunternehmen, OHG, KG, GmbH & Co KG, GmbH, AG, Stille Gesellschaft;
- Zahlungsverkehr: Zahlungsformen, Zahlungsmittel;
- Einzug von Forderungen: Kfm. und gerichtliches Mahnverfahren, Verjährung;
- Finanzierungsarten: Eigen- und Fremdfinanzierung, Factoring/Leasing, Bewertungskriterien zum Unternehmensrating;
- Kreditsicherung: Bürgschaft, Zession, Grundschuld, Hypothek, Sicherungsübereignung.

Der Lehrgang ist im Besonderen geeignet für Berufsein- und -umsteiger, aber auch für zukünftige Selbständige sowie allgemein für an Wirtschaftsfragen interessierte Menschen.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 11.06.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

IWK10 Peter Lorenschat
Di, 18.00–20.45 Uhr, ab 02. Februar 2016
16 Termine, 54 Unterrichtsstunden
195,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A214

Allgemeine Betriebswirtschaftslehre

FK-Office

Informationen zum Kurs erhalten Sie über die Fachberatung.

HWK12 N.N.
Voraussichtlicher Beginn: Frühjahr 2016. Interessenten können sich unverbindlich vormerken lassen über Tel. 0531 2412-0.

Außenhandel - Exporte nach Übersee / außereuropäischer Länder

Außenhandel und Globalisierung: Wandel politischer, wirtschaftlicher, rechtlicher und kultureller Rahmenbedingungen; Internationale Organisationen, Handelsabkommen, GATT, Zollpräferenzen, Internationales Recht; Informationsbeschaffung: Außenhandelskammern, Wirtschaftsverbände, Förderprogramme, Subventionen; Markterschließungs-Strategien, Marketingkonzeption international tätiger Unternehmen: Werbung, Preisgestaltung, Produktpolitik, Distributionskonzepte; INCOTERMS und spezielle Lieferbedingungen als Grundlage von Exportverträgen; Absicherung finanzieller Risiken und Finanzierungsinstrumente; technische Rahmenbedingungen: Normen, Standards, Qualitätsnachweise; Exportdokumente: Länderbezogene Erstellung der Dokumente: Aufmachung, Beglaubigungserfordernisse; Erläuterung gängiger Dokumenttypen und deren Funktion;: Handelsrechnung, Zollfaktura, Ursprungszeugnis, Frachtbrief, Bill of Lading (B/L), Versicherungsdokumente, Zertifikate; Abwicklung von Akkreditivgeschäften; Versandwege: See-Container, LKW, Bahn, Luftfracht.

Zielgruppe: kaufmännisch Vorgebildete und Interessierte, die sich einen Überblick über die Themen verschaffen wollen.

HWK13 Martin Ewald
Fr 13. - So 15. Nov. 2015, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.15 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Bildungsurlaubslehrgänge

Eine chronologische Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie im Anfangsbereich des Programmheftes.

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Betriebliches Steuerrecht 1

FiBu FK-PRW FK-ReWe

Abgabenordnung: Rechte und Pflichten des Steuerpflichtigen und des Finanzamts, Steuererklärung und Steuerbescheid, Rechtsbehelfsverfahren. Bewertungsrecht: Ermittlung des Betriebsvermögens. Einkommensteuer: Gewinnbegriff, Betriebsausgaben, Absetzung für Abnutzung. Lohnsteuer: Durchführung des Lohnsteuerabzuges. Umsatzsteuer: Steuerbare und nicht steuerbare Umsätze, Steuerbefreiungen, Bemessungsgrundlage, Vorsteuerabzug. Gewerbesteuer: Gewerbesteuerpflicht, Besteuerungsgrundlagen, Steuermeßbetrag. Sonstige Steuerarten. Fallstudien zu allen Steuerarten.

Empfohlene Gesetzestexte im Kurs, zusätzliche Kosten: ca. 10,- €.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)" und „Fachkraft Rechnungswesen (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 18.06.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

IWK14 Arne Habermann
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 02. Februar 2016
17 Termine, 51 Unterrichtsstunden
185,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A116

Betriebliches Steuerrecht 2

FiBu

Informationen zum Kurs erhalten Sie über die Fachberatung.

HWK15 N.N.
Voraussichtlicher Beginn: Frühjahr 2016. Interessenten können sich unverbindlich vormerken lassen über Tel. 0531 2412-0.

Kosten- und Leistungsrechnung 2

FiBu

Informationen zum Kurs erhalten Sie über die Fachberatung.

HWK17 Martin Ewald
Voraussichtlicher Beginn: Frühjahr 2016
Interessenten können sich unverbindlich vormerken lassen über Tel. 0531 2412-0.

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Kosten- und Leistungsrechnung als Instrument betrieblicher Planung, Steuerung und Kontrolle

Deckungsbeitragsrechnungssysteme:

- Direct Costing,
- Fixkostendeckungsrechnung,
- Relative Einzelkosten- und Deckungsbeitragsrechnung

Schwerpunkte:

- Begriff des Deckungsbeitrags
- Besonderheiten der Kostenarten-, Kostenstellen- , Kostenträgerrechnung
- Kalkulation mit Deckungszuschlägen und Preisuntergrenzen
- Betriebsergebnis mit mehrstufigen Deckungsbeiträgen
- Unterstützung betrieblicher Entscheidungen: Gewinnschwelle, Zusatzauftrag, Sortimentsplanung

Aufbau und Einsatz der mehrstufigen Deckungsbeitragsrechnung in Industrie, Handel, und Dienstleistungsunternehmen.

Kostensenkung und Kontrolle mit Plankostenrechnung, Target Costing, Prozesskostenrechnung.

Zielgruppe: Interessenten, die bereits über kaufmännische / betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse verfügen, und sich einen Überblick über die Deckungsbeitragsrechnung im Betrieb verschaffen möchten.

IWK18 Martin Ewald
Fr 27. - So 29. Mai 2016
Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr
So, 10.00–13.15 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 80,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Kosten- und Leistungsrechnung 1

FiBu

Grundlagen: Kostenbegriffe, Elemente, Orga. Vollkostenrechnung: Kostenartenrechnung: Abgrenzungen: Ausgaben - Aufwendungen - Kosten; Einnahmen - Erträge - Leistungen. Kostenstellenrechnungen: Gemeinkostenumlage, innerbetriebliche Leistungsverrechnung, Maschinenstundensatzrechnung, Zuschlagssätze, Kostenüber-/-unterdeckung. Kostenträgerrechnung: Vor- und Nachkalkulation, Zuschlagskalkulation, Divisionskalkulation, Kostenträgerzeit- bzw. Ergebnisrechnung. Kostenrechnung in Handel und Dienstleistungsunternehmen. Teilkostenrechnung: Kritik der Vollkostenrechnung. Grundlagen der Deckungsbeitragsrechnung; Kostenarten-, -stellen, -trägerrechnung in der Teil-Kostenrechnung; Direct Costing, betriebswirtschaftliche Anwendungen der Deckungsbeitragsrechnung: Break even - Analyse, Nutzenschwelle, Sortimentsplanung, Engpass, Preisuntergrenzen. Teilkostenrechnung im Handel.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/-in (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 20.02.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWK19 Martin Ewald
Mi 18.30–21.00 Uhr ab 16. September 2015
16 Termine und 1 Samstag nach Absprache
17 Termine, 57 Unterrichtsstunden, 210,- €
inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
Erdgeschoss Raum A102

Kosten- und Leistungsrechnung 1

FiBu

Grundlagen und Funktionen der Kosten- und Leistungsrechnung (KLR), Abgrenzung Aufwand/Kosten, Erträge/Leistungen. Aufbau der KLR: Kostenarten-, Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung und ihre Aufgaben; Vollkostenrechnung: Kosten- und Leistungsrechnung in Betrieben mit einfacher Struktur und einheitlichen Erzeugnissen (Baustoffindustrie u.ä.) KLR in Betrieben mit Einzel- und Serienfertigung und technisch komplexen Erzeugnissen (Autoindustrie, Maschinenbau, Schienenfahrzeuge, Flugzeugbau...); KLR in Handels- und Dienstleistungsunternehmen; Kostenartenrechnung: Abgrenzungstabellen; Kostenstellenrechnung: Vor- und Hauptkostenstellen, Kostenstellenplan, Gemeinkostenumlage, Zuschlagssätze, Kostenüber-/-unterdeckung, Maschinenstundensatz; Kostenträgerrechnung: Divisions- und Zuschlagskalkulation, Ergebnisrechnung (Kostenträgerblatt); Teilkostenrechnung: Konzept, Aufbau und Anwendung der Deckungsbeitragsrechnung: Gewinnschwelle, Zusatzauftrag, Sortimentsbewertung, Preisuntergrenzen usw.; mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung (Fixkostendeckungsrechnung): Kostenstellenrechnung, Kalkulation, Ergebnisrechnung.

In Verbindung mit dem Prüfungskurs IWK-19PK geeignet als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter/in (VHS)". Auskünfte bei der Fachberatung.

IWK19BU Martin Ewald
Ganztagsseminar/Bildungsurlaub
Mo 11.04. - Fr 15.04.2016, 08.30–16.00 Uhr
5 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 175,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Kulturfest – gemeinsam feiern
Nun schon zum 4. Mal möchten wir mit Ihnen tanzen, singen, essen, genießen. Unser diesjähriges Kulturfest findet am 18. September statt – ab 16.30 Uhr.
Feiern Sie mit uns!

Kosten- und Leistungsrechnung 1 - Prüfungsvorbereitung

FiBu

Sie haben den Bildungsurlaub „Kosten- und Leistungsrechnung 1“ besucht oder den Abendkurs „Kosten- und Leistungsrechnung 1“ ohne Prüfung abgeschlossen, dann können Sie dieses kompakte Wochenende zur Vorbereitung auf die Prüfung „Kosten- und Leistungsrechnung 1“ nutzen.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse entsprechend des Kurses „Kosten- und Leistungsrechnung 1“

Auskünfte bei der Fachberatung.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 30.04.2016. Prüfungsgebühr 50,- €

IWK19PK Martin Ewald
Wochenendseminar
Fr 22. - So 24. April 2016, Fr, 18.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 10.00–13.15 Uhr
3 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 70,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Lohn- und Gehaltsabrechnungen

Lohn und Gehalt - Theorie

FK-Perso FK-LuG FK-PRW

In diesem Kurs werden alle Voraussetzungen erarbeitet, die für die einzelnen Arbeitsschritte der Lohn- und Gehaltsabrechnung wichtig sind. Dies sind zu Beginn die rechtlichen Grundlagen im Steuer, Tarif- und Arbeitsgesetz, Bruttolohnermittlung, Lohnsteuerabzug, Lohnsteuerklassen, steuerfreie Bezüge, An- u. Abmeldung und Nachweise zur Sozialversicherung, Sozialversicherungsbeiträge sowie Prüfung durch die Sozialversicherungsträger.

Anhand von Fallbeispielen können Verdienstabrechnungen diverser Arbeitnehmergruppen vom Brutto- bis zum Auszahlungsbetrag durchgerechnet werden.

Weiter werden Geringfügige und kurzfristige Beschäftigungsverhältnisse, Sachbezüge/geldwerte Vorteile, Entgeltfortzahlung, Reisekostenregelung sowie alle Arten von Zulagen behandelt.

In Übungen wird das theoretische Wissen praktisch angewendet. Zum Abschluss des Lehrgangs werden besondere Themen wie Abfindungen, steuerfreie SFN-Zuschläge, Mutterschutz, Lohnpfändungen, März Klausel, Einmalzahlungen, Erholungsbeihilfen sowie Schwerbehinderungen behandelt.

Die vermittelten Kenntnisse ermöglichen die Teilnahme am Lehrgang „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV“.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein der Lehrgangssysteme „Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)“ und „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)“.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 06.02.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWK20 Dirk Steinhagen
Mi, 18.00–21.15 Uhr, ab 09. September 2015
15 Termine, 60 Unterrichtsstunden
215,- €, inkl. Lehrbuch
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
1. Stock Raum A212

Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV

FK-Perso FK-LuG FK-PRW

Die Lohn- und Gehaltsabrechnung in Betrieben wird heute weitgehend mit Hilfe der EDV durchgeführt. Das Seminar führt anhand praxisbezogener Fallbeispiele in den Umgang mit einem professionellen Lohn-/Gehaltsprogramm (Lexware) ein. Die vermittelten Kenntnisse sollen die Teilnehmer in die Lage versetzen, mit Hilfe der EDV Abrechnungen unter Berücksichtigung der gesetzlich/tariflichen Vorschriften zu erstellen. Inhalte: Aufbau/Bedienung des Programms, Stammdatenpflege, Verarbeitung der Daten, Auswertungen.

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisse der Lohnbuchhaltung entsprechend des Kurses „Lohn/Gehalt-Theorie“ sind unbedingt erforderlich, Grundkenntnisse der EDV zweckmäßig. Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft Lohn und Gehalt (VHS)“.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 04.06.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

IWK23 Dirk Steinhagen
Mi, 18.00–21.15 Uhr, ab 10. Februar 2016
14 Termine, 56 Unterrichtsstunden, 235,- €
inkl. Belegsammlung und Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

Arbeitsrecht für die Abrechnung

FK-Perso FK-PRW

Lohn- und Gehaltsabrechnung sind ein eigenständiges Arbeitsgebiet in kleinen und mittleren Unternehmen. Sie fordern neben den buchhalterischen Fähigkeiten erweiterte Kenntnisse im Bereich Arbeitsrecht für die Abrechnung. Die Teilnehmenden

- erhalten einen Überblick über das Kollektiv- und Individualarbeitsrecht;
- lernen die wesentlichen Bestimmungen dieser beiden Arbeitsrechtsgebiete kennen;
- bekommen einen Überblick über gesetzliche Vorschriften, die Auswirkungen auf die Abrechnung der Mitarbeiter haben;
- lernen arbeitsrechtliche Situationen sozialversicherungsrechtlich einzuordnen (SGB).

Literatur: Arbeitsgesetze (dtv), zusätzliche Kosten ca. 10,- €
Voraussetzung: Kaufmännische Grundkenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft Personalabrechnung (VHS)“.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 23.01.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWK25 Alexandra von Rummell
Di, 18.00–20.30 Uhr, ab 29. September 2015
12 Termine, 36 Unterrichtsstunden, 129,- €
Otto-Bennemann-Schule Alte Waage 2/3
2. Stock Raum A306

Kursangebote nach Maß

Ihre Mitarbeiter, Ihre Abteilung, Ihre Gruppe oder Sie benötigen Unterricht, der passgenau auf Ihre zeitlichen und inhaltlichen Bedürfnisse abgestimmt ist? Wir machen Ihnen gerne kurzfristig ein Angebot:

Telefon 0531 2412-0
info@vhs-braunschweig.de

Schon da gewesen?

www.kräuterschule-braunschweig.de

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

vhs Volkshochschule Salzgitter

Ihr Kurs für ein Lehrgangssystem findet nicht zum gewünschten Termin statt? Wenden Sie sich an uns!
Einige Modulbausteine werden sowohl bei der Volkshochschule Braunschweig GmbH als auch bei der Volkshochschule Salzgitter angeboten.

Heike Derner-Sewe 0531-2412-180, heike.derner-sewe@vhs-braunschweig.de
Manuela Sieker, 05341-83-92203, manuela.sieker@stadt.salzgitter.de

Steuer

Einkommensteuer

Einführung in die für die Einkommensteuererklärung des Jahres 2015 wichtigen Bestimmungen des Steuerrechts. Insbesondere werden die Änderungen gegenüber dem Vorjahr besprochen.

Mit Hilfe von Beispielen, praktischen Fällen und Erläuterungen einzelner Vorschriften und Verwaltungsanweisungen sollen Teilnehmer (auch ohne Vorkenntnisse) in die Lage versetzt werden, ihre Steuererklärungen richtig auszufüllen.

Das vom Finanzamt ausgegebene Programm Elster wird anhand einer Präsentation kurz vorgestellt. Der Kurs richtet sich vor allem an nichtselbständige Arbeitnehmer und einkommensteuerpflichtige Rentner.

IWK50 Michael Schanz
Fr 15. - Sa 16. April 2016
Fr, 18.00–21.15 Uhr, Sa, 09.00–16.30 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Immobilien

Steuerleitfaden für Vermieter

Dieser Vortrag richtet sich an Vermieter von bzw. Kapitalanleger in Immobilien und die, die es werden wollen. Sie erhalten eine kurze Übersicht zu Steuerstrategien für langfristige Immobilieninvestments. Folgende Themen werden behandelt: Einkommensteuer, Grunderwerbsteuer, Kaufpreisaufteilung, Betriebsvermögen vs. Privatvermögen, AfA, Finanzierung, Anschaffungskosten, Erhaltungsaufwand.

HWK65 Albert Stranz
Sa, 10.00–13.00 Uhr am 26. September 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden, 20,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.15

Altersvorsorge Immobilie

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Die Anschaffung eigener Immobilien ist meist die größte Investition für Verbraucher. Ist dies aber auch eine sinnvolle Investition? Taugt die eigene Immobilie als Altersvorsorge? Was macht den Erfolg aus? Warum haben Immobilieneigentümer mehr Geld im Alter? Welche Risiken bestehen? Alle diese Fragen werden beantwortet.

HWK66 Stefan Adam
Di, 18.30–20.00 Uhr am 13. Oktober 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Baurecht

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Der Vortrag erfasst die wesentlichen Aspekte, die bei der Gestaltung eines Immobilienkaufvertrages und bei der Gestaltung eines Vertrages über den Erwerb einer vom Bauträger noch zu errichtenden Immobilie (Bauvertrag) zu beachten sind. Die zu den jeweiligen Vertragstypen bestehenden Erfüllungs- und Gewährleistungsregelungen sowie die Rechte und Pflichten bei Vorliegen von Mängeln oder bei Verzug werden dargestellt.

Beim Bauvertrag wird zudem auf die Rechtsbedeutung und die Rechtsfolgen der Abnahme, der Verjährung, der Art der vereinbarten Vergütung sowie der Fälligkeit der Vergütung eingegangen. Die Möglichkeiten, sich durch ordentliche und außerordentliche Kündigung von einem Bauvertrag zu lösen und die damit verbundenen Folgen werden abschließend verdeutlicht.

HWK67 Lutz Averdiek
Di, 18.30–20.00 Uhr am 17. November 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Abenteuer Neubau: Von der Planung zum Traumhaus

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Sie wollen bauen oder interessieren sich dafür? Beim Hausbau gibt es viel zu überlegen: Soll es ein Fertighaus oder ein individuell geplantes Architektenhaus werden? Welchen Energiestandard möchte ich erreichen und welche Möglichkeiten habe ich, den späteren Energieverbrauch des Gebäudes zu beeinflussen? Wie behalte ich dabei die Kosten im Auge und wie halte ich die Risiken klein? Dazu kommen rechtliche Fragen und die Finanzierung. All dies sollte frühzeitig geklärt werden.

HWK68 Margrit Zawieja
Di, 18.30–20.00 Uhr am 19. Januar 2016
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Altbau energetisch sanieren

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Niedersachsen

Auch das schönste Haus zeigt irgendwann Abnutzungserscheinungen und Schäden, die eine Sanierung notwendig machen. Welche energetischen Maßnahmen sollten bei einer Sanierung durchgeführt werden, um den meist hohen Energiebedarf zu senken? Wie verhindere ich spätere Bauschäden und Schimmel? Wie kann ich eine Haussanierung am besten planen und womit spare ich Kosten und Zeit? Welche Sanierungsmaßnahmen muss ich nach der neuen Energieeinsparverordnung (ENEV) durchführen und welche sind überhaupt sinnvoll?

IWK69 Margrit Zawieja
Di, 18.30–20.00 Uhr am 16. Februar 2016
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, 12,- €
Volkshochschule Haus Alte Waage 15
Zwischengeschoss Unterrichtsraum

Immobilienfinanzierung - so finden Sie die beste Finanzierung für Ihr Haus

Eigenheim statt Miete - das ist nach wie vor der Traum vieler Deutscher. Aus gutem Grund: Die monatlichen Kosten sind oft nicht viel höher als die Miete; auch als Altersvorsorge ist eine Immobilie interessant. Aktuell sind die Zinsen sehr günstig - aber Vorsicht! Mal schnell im Internet ein Darlehen einkaufen, kann auf Dauer teuer werden!

Was für Eltern / Großeltern richtig und wichtig war, kann bei heutigen veränderten Bedingungen für Sie zum Problem werden. Deshalb sollten Sie sich vorher gut informieren: Lernen Sie dazu in diesem Seminar die unterschiedlichen Konzepte und Kreditgeber kennen. Ermitteln Sie Ihren Bedarf und die wahren Kosten einer Finanzierung, um ein nachhaltiges Finanzierungskonzept zu erstellen.

Das Seminar richtet sich an private Bauherren, Immobilienkäufer, und alle, die es werden wollen.

IWK70 Hans-Werner Gast
Fr 11. - Sa 12. März 2016
Fr, 18.30–21.15 Uhr, Sa, 13.00–18.00 Uhr
2 Termine, 9 Unterrichtsstunden
45,- €, inkl. Seminarmaterial
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Vortragsreihe Bauen, Wohnen, Energie

In Zusammenarbeit mit der verbraucherzentrale Niedersachsen bieten wir eine **Vortragsreihe zu den Themen Bauen, Wohnen, Energie** an:

Altersvorsorge Immobilie *HWK66*
13.10.2015

Baurecht *HWK67*
17.11.2015

2016

Abenteuer Neubau *HWK68*
19.01.2016

Altbau energetisch sanieren *IWK69*
16.02.2016

Jeweils von 18.30 – 20.00 Uhr, 12,- €

Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, Zwischengeschoss

Kaufmännisches Rechnen

Kaufmännisches Rechnen mit Excel Teil 1

In diesem Kurs werden kaufmännische Fragen orientiert an Unternehmensprozessen schnell und einfach gelöst. Zunächst wird Basiswissen vermittelt: Der Einsatz von Funktionen für Währungs-, Verteilungs- und Prozentrechnung. Statistikfunktionen sollen anschließend helfen, die Ergebnisse auszuwerten. Schließlich geht es konkret darum, Preise und Kosten zu analysieren, um die optimale Kaufentscheidung zu treffen. Alles mit dem richtigen Einsatz von Excel-Funktionen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse

HWK71 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 22. September 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Kaufmännisches Rechnen mit Excel Teil 2

Auch im zweiten Teil werden kaufmännische Fragestellungen Schritt für Schritt erklärt. Wir wollen Produkt- und Preiskalkulationen in verschiedenen Varianten durchführen. Für das Controlling werden Tabellen konsolidiert, Deckungsbeiträge und Gewinnschwellen ermittelt. Soll investiert werden? Wie sieht der Trend aus? Im Rechnungswesen werden Funktionen für die Zinsberechnung benötigt. Alle Fragestellungen werden an praktischen Beispielen demonstriert.

Teilnahmevoraussetzungen:
Sichere Windowskenntnisse und Vorkenntnisse entsprechend Kurs Teil 1.

HWK73 Merle Hübner
Di, 18.00–21.15 Uhr, ab 03. November 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 60,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Tastschreiben

Tastschreiben am PC nach dem 10-Finger-System

FK-Office

Sicher und schnell schreiben am PC - möchten Sie das lernen? Je sicherer Sie auf der Tastatur sind, desto mehr können Sie sich auf den Inhalt Ihrer Arbeit konzentrieren.

Mit ausgesuchten Übungen gewöhnen Sie sich daran, alle 10 Finger am PC zu benutzen. Die Griffe werden systematisch erarbeitet, das Schreiben wird gezielt trainiert und die Schreibgeschwindigkeit gesteigert. Außerdem werden Sie im Kurs mit den Grundfunktionen des Word-Programms vertraut gemacht und benutzen die aktuellen Schreib- und Gestaltungsregeln im Schriftverkehr nach DIN 5008. Zum Schluss erhalten Sie eine Leistungsbescheinigung.

Keine Vorkenntnisse am PC erforderlich.

HWL01 Leonore Stolte
Do, 19.00–21.15 Uhr
ab 10. September 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden
129,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWL03 Elke Meyerdierks
Mi, 19.00–21.15 Uhr, ab 04. November 2015
10 Termine, 30 Unterrichtsstunden
129,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

HWL06BU Heide-Marie Appel
Bildungsurlaub für Teilzeitbeschäftigte
Vormittagskurs in den Herbstferien
Mo 26.10. - Fr 30.10.2015, 08.30–12.30 Uhr
5 Termine, 25 Unterrichtsstunden,
11,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße , 2. Stock Raum 2.11

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen. Um stets auf dem aktuellen Stand zu bleiben, bilden sie sich regelmäßig weiter.

Tastschreiben am PC - intensiv

FK-Office

Mit einer modernen Methode der Kombination von Bewegungs- und Überlegungsabläufen lassen sich alle Arten von Bewegungsabläufen auf der Tastatur so schnell und sicher erlernen, dass Sie sich an drei Terminen die gesamte Tastatur erarbeiten, einschließlich der wichtigsten Regeln nach DIN 5008. Und so ganz nebenbei erhalten Sie noch eine Einführung in die Grundfunktionen der Textverarbeitung.

Keine Vorkenntnisse am PC erforderlich.

HWL13 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 31. August 2015, 08.30–13.00 Uhr
Di, 01. September 2015, 08.30–13.00 Uhr
Mi, 02. September 2015, 08.30–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
98,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

HWL15 Elke Meyerdierks
Wochenendseminar
Fr 20. - So 22. November 2015
Fr, 17.00–21.15 Uhr
Sa, 09.00–15.00 Uhr, So, 09.00–15.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
98,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

HWL16 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Winterferien
Mo, 04. Januar 2016, 08.30–13.00 Uhr
Di, 05. Januar 2016, 08.30–13.00 Uhr
Mi, 06. Januar 2016, 08.30–13.00 Uhr
3 Termine, 17 Unterrichtsstunden
98,- €, inkl. Lehrbuch
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Tastschreiben am PC für Kids (9-13 Jahre)

Mit einer modernen Methode der Kombination von Bewegungs- und Überlegungsabläufen lassen sich alle Arten von Bewegungsabläufen auf der Tastatur so schnell und sicher erlernen, dass an vier Tagen die gesamte Tastatur erarbeitet wird, einschließlich der wichtigsten Regeln nach DIN 5008. Und so ganz nebenbei erhält man noch eine Einführung in die Grundfunktionen der Textverarbeitung.

Keine Vorkenntnisse am PC erforderlich.

Keine weitere Schülerermäßigung möglich. Gebühr Geschwisterkind 67,- €.

HWL23 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Sommerferien
Mo, 17. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Di, 18. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 19. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 20. August 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden
89,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Schneller Schreiben am PC

(Maschinelle Texterstellung – Trainingskurs)

- Geschwindigkeitstraining einschließlich Leistungstests; DIN 5008 und DIN 676
- Briefgestaltung nach Direktdiktat; Wichtiges aus der neuen Rechtschreibung

Teilnahmevoraussetzung:
Kenntnisse im 10-Finger-Tastschreiben (mindestens 100 Anschläge/Min.).
Ziel: 150, 180 oder 230 Anschläge.

HWL31 Elke Meyerdierks
Mo + Mi 17.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 7. September 2015
Prüfungstermin nach Vereinbarung
6 Termine, 18 Unterrichtsstunden, 72,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11
Prüfungsgebühr: 25,- €

HWL24 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Herbstferien
Mo, 19. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
Di, 20. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 21. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 22. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden
89,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HWL25 Elke Meyerdierks
Vormittagskurs in den Herbstferien
Di, 27. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
Mi, 28. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
Do, 29. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
Fr, 30. Oktober 2015, 09.00–12.30 Uhr
4 Termine, 17 Unterrichtsstunden
89,- €, inkl. Lehrbuch
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Büroorganisation und -technik

Büroorganisation und Bürotechnik

FK-Office

Selbst in einem Büro mit modernster technischer Ausstattung müssen bestimmte Grundlagen der Büroorganisation beachtet werden.

Ziel dieses Lehrgangs ist es, Kenntnisse und Arbeitstechniken zu vermitteln, damit die Bürotätigkeiten selbstständig und eigenverantwortlich erledigt werden können:

- Zweckmäßige und funktionsgerechte Büroeinrichtung
- DIN-Normen und Papierformate
- Bearbeitung der Ein-/Ausgangspost: Paket-/Briefpost, Faxe, Mails etc.
- Schriftgutverwaltung - die übliche Ablage und/oder Informationen speichern im EDV-System
- Rationelles Bearbeiten der Korrespondenz - Serienbriefe, Textbausteine etc. mit Word
- Terminplanung - der gute alte Kalender und/oder Outlook
- Telekommunikation und Informationsübertragung (Internet etc.)

Der Lehrgang kann u. a. verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)".

Voraussichtlicher Prüfungstermin: nach Absprache im Kurs. Prüfungsgebühr: 50,- €.

IWL30 Elke Meyerdierks
Do, 19.00–21.15 Uhr, ab 03. März 2016
13 Termine, 39 Unterrichtsstunden, 145,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.01

abc *An den verschiedenen Symbolen erkennen Sie die Kurse, die zu einem Lehrgangssystem passen.*

Organisation/Führung/ Kommunikation

FK-Office

Die Einbindung in das soziale Gefüge eines Unternehmens, die Einordnung in die betriebliche Struktur und der Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen sind wichtige Bestimmungsfaktoren für die Zufriedenheit der Beschäftigten. Kenntnisse der Organisationslehre, der Personalführung und der Kommunikationspsychologie sind erforderlich, um betriebliche Arbeits-, Gesprächs- und Konfliktsituationen analysieren und einordnen zu können.

Das Modul Organisation, Führung und Kommunikation vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten zu folgenden Schwerpunkten:

- Betriebliche Organisationslehre
- Personalführung
- Kommunikationspsychologie und Verhalten in betrieblichen Gesprächssituationen

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)"

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 23.01.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

HWL41 Leonore Stolte
Mo, 18.00–21.15 Uhr
ab 21. September 2015
13 Termine, 52 Unterrichtsstunden, 182,- €
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.05

Korrespondenz/Protokollführung Teil 1: Rechtschreibung und Interpunktion

FK-Office

Zu den alltäglichen Aufgaben im Büro gehört die sichere Beherrschung von Rechtschreibung und Interpunktion. Wie vertraut sind Ihnen die seit 2007 geltenden amtlichen Regeln der neuen Rechtschreibung? Wann schreibt man groß, wann klein? Was wird getrennt geschrieben, was zusammen? Welche Worte schreibt man mit ß, welche mit ss?

Der Teil 1 kann in Verbindung mit Teil 2 und Teil 3 sowie einer Abschlussprüfung als Modulbaustein „Korrespondenz/Protokollführung" verwendet werden, der ein Baustein im Lehrgangssystem „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)" ist.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 18.06.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

IWL42 Leonore Stolte
Mo, 18.00–21.15 Uhr
ab 22. Februar 2016
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 60,- €
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Korrespondenz/Protokollführung Teil 2: Schriftverkehr, maschinelle Texterstellung, (DIN 5008/676)

FK-Office

Ansprechend gestaltete und gut formulierte Geschäftspost wirkt nicht nur modern im Stil, sondern ist vor allem effektiv in der Wirkung. Dazu gehören neben dem Schriftverkehr beim Warenbezug und Zahlungsverkehr auch Einladungen, Rundschreiben und E-Mails. Die Schreib- und Gestaltungsregeln der DIN 5008 werden ausführlich erläutert.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Der Teil 2 kann in Verbindung mit Teil 1 und Teil 3 sowie einer Abschlussprüfung als Modulbaustein „Korrespondenz/Protokoll führung" verwendet werden, der ein Baustein im Lehrgangssystem „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)" ist.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 18.06.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

IWL43 Leonore Stolte
Mo, 18.00–21.15 Uhr, ab 04. April 2016
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 74,- €
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

Korrespondenz/Protokollführung Teil 3: Protokollführung und -erstellung

FK-Office

Protokolle und Besprechungsnotizen aussagekräftig und korrekt verfassen, ob im Beruf oder bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit - in Besprechungen, Sitzungen oder Versammlungen. Bei der Einführung in das Thema lernen Sie unterschiedliche Protokollarten kennen, den Aufbau und die äußere Gestaltung eines Protokolls, was Sie aufnehmen müssen und was nicht, wie sich Rede und Wiedergabe im Protokoll unterscheiden und welche rechtlichen Vorgaben zu beachten sind. Im praktischen Teil können Sie Aufnahmetechnik und Formulierungen üben und am PC ein Protokoll erstellen.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Der Teil 3 kann in Verbindung mit Teil 1 und Teil 2 sowie einer Abschlussprüfung als Modulbaustein „Korrespondenz/Proto kollführung" verwendet werden, der ein Baustein im Lehrgangssystems „Geprüfte Fachkraft Office (VHS)" ist.

Voraussichtlicher Prüfungstermin: 18.06.2016. Prüfungsgebühr: 50,- €.

IWL44 Leonore Stolte
Mo, 18.00–21.15 Uhr, ab 09. Mai 2016
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden, 74,- €
Lehrbuch nach Absprache im Kurs
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.03

2. Halbjahr
2015

Zurück in den Beruf Seite 137

Computerkurse für Frauen Seite 138

Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf e. V. Seite 140

Grundlagen der Büroarbeit Seite 143

Selbstcoaching und Kommunikation Seite 144

Bewerbung / Jobsuche Seite 147

Existenzgründung für Frauen Seite 148

Frauen in Führungspositionen Seite 149

Dietlinde Tartler
Leiterin Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Dorothee Hermann
Leiterin Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf

Inga-Verena Schwanke
Sachbearbeiterin

Zurück in den Beruf

Der Weg zurück ins Berufsleben ist für Frauen, die sich mehrere Jahre ihrer Familie gewidmet haben, nicht leicht. Der Arbeitsmarkt, die Anforderungen in den Berufen, die Bewerbungsstrategien, aber auch viele gesetzliche Regelungen haben sich geändert. Je länger die berufliche Auszeit, desto unsicherer fühlen sich viele Frauen und trauen sich den Neustart nicht zu oder sehen keine Möglichkeit, Familie und beruflichen Wiedereinstieg zu vereinbaren.

Wir bieten Berufsrückkehrerinnen, aber auch Frauen, die noch in der Familienphase sind, ein Programm an, das sie auf den Wiedereinstieg vorbereitet – zu familienfreundlichen Zeiten am Vormittag.

Informationsveranstaltung

In dieser Veranstaltung geben wir Ihnen einen Überblick über alle Frauenkurse im aktuellen Halbjahr. Nach Wunsch vereinbaren wir zeitnah individuelle Termine, wo wir Ihnen bei der Zusammenstellung der für Sie passenden Kurse oder Programmbausteine behilflich sind.

Do, 3. September 2015 ,10–11.30 Uhr

Volkshochschule Haus Heydenstraße 2, Raum 1.09
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.

Zurück in den Beruf

Informationsveranstaltung zum Programm „Zurück in den Beruf"

In dieser Veranstaltung geben wir Ihnen einen Überblick über alle Frauenkurse im aktuellen Halbjahr. Nach Wunsch vereinbaren wir zeitnah individuelle Termine, wo wir Ihnen bei der Zusammenstellung der für Sie passenden Kurse oder Programmbausteine behilflich sind.

HFA01 Dietlinde Tartler
Do, 10.00–11.30 Uhr am 03. September 2015
1 Termin, 2 Unterrichtsstunden, Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Berufliche Orientierung

Der Weg zum Job, der Dich erfüllt
Erlebnisabend

Vorgeschaltet zum Workshop Karriere-Navigator bieten wir Ihnen einen Erlebnisabend an, wo Sie den Karriere-Navigator kennen lernen und die ersten einfachen Übungen und Erfahrungen damit machen.

Die Teilnahme am Erlebnisabend ist keine Voraussetzung für die Teilnahme am Workshop.

HFA04 Dr. Andrea Diehl
Mo, 19.00–21.00 Uhr am 02. November 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, 10,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

HINWEIS
Bei Anmeldung zum Workshop HFA07 oder GFA08SO werden die Kosten für den Erlebnisabend HFA04 angerechnet.

Der Weg zum Job, der Dich erfüllt
Workshop

Soll das alles gewesen sein? In mir schlummert doch noch so viel! Könnte ich mich beruflich noch mal neu orientieren? Wie kann ich im privaten und beruflichen Leben mein Potenzial noch besser ausschöpfen? Welcher Job erfüllt mich und macht mich zufrieden? Mit der ganzheitlichen Methode „Karriere-Navigator" helfen wir Ihnen bei der Suche nach der Antwort auf diese Fragen. Gemeinsam entdecken wir auf der Basis Ihrer Lebenssituation, Ihrer vergessenen Kindheitsträume und Leidenschaften, sowie Ihrer schon erworbenen Qualifikationen, Ihre Talente, Stärken und Neigungen (wieder). Lassen Sie sich inspirieren und motivieren, entweder auf dem begonnenen Weg weiterzugehen, diesen Weg in anderer Form fortzusetzen oder sogar einen ganz neuen Weg einzuschlagen.

Das Ziel dieses intensiven Workshops ist die Entwicklung von mindestens drei Ideen für Ihre Zukunft. Sie bekommen eine Vorstellung davon, welche ersten Schritte Sie auf dem neuen Weg gehen können.

Am 02.11.2015 findet ein Erlebnisabend (HFA04) zum kennen lernen des „Karriere-Navigator" statt.

HFA07 Dr. Andrea Diehl
Fr, 06. November 2015, 16.00–20.00 Uhr
Sa, 07. November 2015, 10.00–18.00 Uhr
2 Termine, 15 Unterrichtsstunden, 80,- €
mit Förderantrag 43,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

„Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will" (Barbara Sher)

Vielleicht befinden Sie sich gerade in der Situation, sich in Ihrem Leben von Umständen oder anderen Menschen leiten zu lassen. Das hat mit Sicherheit auch viele gute Seiten. Doch mit der Zeit sind dabei vielleicht die eigenen

Wünsche und Ziele zu sehr in Vergessenheit geraten.

Ziel dieses Seminars ist es, dem eigenen Leben wieder eine Richtung zu geben und Zugang zu den persönlichen Erfolgsstrategien zu finden. Darüber hinaus lernen Sie Methoden kennen, diese in konkrete Ziele zu verwandeln und Schritt für Schritt zur besseren Vermarktung Ihrer Fähigkeiten zu gelangen.

HFA09 Annette Quidde
Sa 23. - So 24. Januar 2016
Sa, 09.00–17.00 Uhr
So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden, 69,- €
mit Förderantrag 37,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Individuelles Berufscoaching - Ist das etwas für mich? Info-Abend

Infoveranstaltung für ehemalige und interessierte „Coachingfrauen"

Wenn Sie sich diese Frage auch schon gestellt haben oder sich nicht so richtig was darunter vorstellen können, dann sind Sie hier richtig. Dieser Abend bietet Ihnen die Möglichkeit, unsere erfahrenen Coaches kennenzulernen und etwas über ihre Ansätze und ihre Arbeitsweise zu erfahren.

Darüber hinaus können Sie sich mit Frauen austauschen und vernetzen, die in den letzten Jahren das Berufscoaching durchlaufen

Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Angebote der Koordinierungsstelle sind:

- Beratung von Frauen zu allen Fragen der beruflichen (Um-) Orientierung
- Seminarangebote von EDV bis Führungstraining
- Geschäftsführung des Überbetrieblichen Verbunds Frau und Beruf e. V.

Die Beratung ist kostenlos,
Termine können telefonisch vereinbart werden.

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE), des Landes Niedersachsen und der Volkshochschule Braunschweig gefördert.

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

Europa fördert Niedersachsen

haben und uns von ihren Erfahrungen bei und nach dem Coaching berichten. Wir freuen uns auf einen anregenden Abend.

D. Tartler

HFA11 Dietlinde Tartler
Do, 18.00–20.00 Uhr am 05. November 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.04

Individuelles Berufscoaching für Frauen

Sie planen Ihren Wiedereinstieg in den Beruf. Sie möchten mit fachlicher Unterstützung z. B. eine oder mehrere der folgenden Fragen beantworten:

- Wo stehe ich jetzt und wo will ich hin?
- Welche Stärken und Ressourcen bringe ich mit?
- Gehe ich zurück in meinen „alten" Beruf oder ist eine andere Tätigkeit denkbar?
- Was hat sich seit „damals" verändert und wie kann ich mich diesen Veränderungen anpassen?
- Wie finde ich den Arbeitsplatz und Arbeitgeber, der zu mir passt?
- Ist der Gang in die Selbständigkeit für mich denkbar?
- Was muss ich regeln, damit der Übergang für mich und meine Familie glatt von statten geht?
- Wie gelange ich zu meinem Ziel?

In persönlichen Gesprächen klären wir Ihre Fragen. Wir helfen Ihnen, Struktur in Ihre Situation zu bringen, die Informationen zu erhalten, die Sie brauchen und zielgerichtet zu planen. Wir trainieren gemeinsam praxisbezogene Situationen und Sie bekommen ein persönliches Feedback. Ihr Coach begleitet Sie ein Stück auf Ihrem Weg und gibt Ihnen den Rückhalt, den Sie brauchen, um Ihr Ziel zu erreichen. Vereinbaren Sie einen Termin und gestalten Sie Ihre berufliche Zukunft!

Info-Abend am 05.11.15, HFA11.

HFA12 Christiane Leonhardt,
Silke Schirmer, Annette Quidde
5 Einzeltermine je 1 Std. nach Vereinbarung
228,- €, mit Förderantrag 117,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Computerkurse für Frauen

Zurück in den Beruf – Ganz ohne EDV geht´s nicht.

Es gibt kaum mehr ein Berufsfeld, in dem man ohne EDV auskommt.

Doch wie viel brauche ich davon und vor allem was? In diesem praxisnahen Workshop geht es darum, einen Überblick über die gängigen Office-Programme und ihren Einsatz im Berufsleben und nicht nur dort zu bekommen. Natürlich schnuppern wir auch in die Programme rein, damit Sie entscheiden können, womit Sie sich intensiver beschäftigen wollen.

HFB01 Merle Hübner
Do + Fr, 08.00–11.30 Uhr,
ab 24. September 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden
65,- €, mit Förderantrag 35,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Ordnung ist auch auf dem PC das halbe Leben

Nie wieder stundenlang Dateien suchen und am Rande der Verzweiflung neu erstellen! Auch am PC ist Ordnung das halbe Leben. Wir üben Ordner anlegen, Dateien speichern, verschieben, löschen und wir erarbeiten sinnvolle Ordnerstrukturen, erläutern Ansichten des Explorers und suchen Dateien - damit nichts mehr verloren geht!

Teilnahmevoraussetzung:
PC-Grundkenntnisse

HFB02 Merle Hübner
Mo, 09. November 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 11. November 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Eine Übersicht über das Lehrgangssystem Xpert Europäischer ComputerPass und allen dazugehörenden Kursen finden Sie auf den ersten Seiten im Bereich Computer und Medien.

Word praktisch und kompakt

Sie erhalten Einblicke in alle Bereiche der Textverarbeitung Word 2010. Die Grundstruktur in der Aufteilung der Register erleichtert das Auffinden der gewünschten Befehle. Anhand kurzer praktischer Übungen erlangen Sie einen sicheren Umgang mit Befehlsgruppen und Dialogfenstern sowie das Speichern und Sortieren Ihrer Textdateien. Word praktisch und kompakt dient als perfekte Vorbereitung auf die Textverarbeitung Word Basics Xpert.

HFB03 Merle Hübner
Mo + Mi, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 12. Okt. 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden
65,- €, mit Förderantrag 35,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Textverarbeitung Basics mit Word 2010

Xpert

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Text komfortabel zu gestalten. In diesem Lehrgang werden die wichtigsten Textverarbeitungsfunktionen behandelt:

- Texte erstellen, bearbeiten und gestalten (Absatz-, Seitenformatierung, Aufzählung, Nummerierung)
- Arbeiten mit Textbausteinen, Erstellen eigener Dokumentvorlagen
- Tabellen einrichten und bearbeiten
- Arbeiten mit Serienbriefen
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen: entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.
Die Prüfungsvorbereitung findet im Kurs BHFB06 statt. Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass".
Anmeldung zur Prüfung im Kurs,
Prüfungsgebühr: 50,- €.

Voraussichtlicher Prüfungstermin:
wird besprochen

HFB05 Silke Scarano
Mo + Mi, 08.30–11.30 Uhr, ab 16. Nov. 2015
10 Termine, 40 Unterrichtsstunden, 138,- €
inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 79,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf

Heydenstraße 2
EG, Raum E16
38100 Braunschweig

Tel. 0531 2412-315
Fax 0531 2412-313

www.vhs-braunschweig.de
www.frau-beruf.de

Dietlinde Tartler
Leiterin
Tel. 0531 2412-324, dietlinde.tartler@vhs-braunschweig.de

Dorothee Hermann
Leiterin der Geschäftsstelle
Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf e. V.
Tel. 0531 2412-414 dorothee.hermann@vhs-braunschweig.de

Inga-Verena Schwanke
Sekretariat
Tel. 0531 2412-315, inga-verena.schwanke@vhs-braunschweig.de

Prüfungsvorbereitung Textverarbeitung mit Word

Xpert

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die das Zertifikat „Xpert Europäischer ComputerPass" Baustein „Textverarbeitung Basics mit Word 2010" erwerben möchten. Sie sollten über solide Anwenderkenntnisse in der Textverarbeitung mit Word verfügen.

Im Kurs werden die Prüfungsinhalte ausführlich besprochen, praktisch geübt und eine Musterprüfung durchgeführt. Fragen zu den Übungen werden intensiv besprochen.

Anmeldung zur Prüfung im Kurs
Prüfungsgebühr: 50,- €. Voraussichtlicher Prüfungstermin: 28.02.2016

HFB06 Silke Scarano
Mo, 08.30–11.30 Uhr, ab 11. Januar 2016
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden,
48,- €, inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 27,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Excel praktisch und kompakt

Das Arbeiten mit Excel wird an typischen Anwendungsbeispielen erlernt.

Inhalte:

- Programmoberfläche und Einsatzbereiche
- Aufbau von Kalkulationstabellen
- Verwendung von Formeln und Funktionen
- Sortieren und Filtern
- Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen
- Darstellung der Ergebnisse in Diagrammen

HFB07 Merle Hübner
Do + Fr, 08.30–11.30 Uhr, ab 05. Nov. 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden
65,- €, mit Förderantrag 35,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Präsentationen mit PowerPoint

Xpert

In diesem Lehrgang werden mit Hilfe der modernen Präsentationssoftware MS PowerPoint 2010 grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten zu folgenden Schwerpunkten vermittelt:

- Erstellung von Overhead-Folien, Bildschirmshows, Handouts
- Präsentationsablauf
- Gestaltung von Texten, Bildern, Tabellen, Diagrammen, Organigrammen
- Folienvorlagen, Folienmaster
- wirkungsvoller Farbeinsatz
- typografischen Grundregeln und Darstellungsstrategien
- Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung

Teilnahmevoraussetzungen:
Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass".

Die Prüfungsvorbereitung findet im Kurs BHFB09 statt.

Anmeldung zur Prüfung im Kurs BHFB09

Prüfungsgebühr: 50,- €. Voraussichtlicher Prüfungstermin: 22.01.2016

HFB08 Merle Hübner
Fr + Do, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 27. Nov. 2015
7 Termine, 28 Unterrichtsstunden
106,- €, inkl. Lehrbuch, mit Förderantrag 63,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Prüfungvorbereitung PowerPoint *Do+Fr*

Xpert

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen, die das Zertifikat „Xpert Europäischer ComputerPass" Baustein „Präsentation mit Power Point" erwerben möchten. Sie sollten über solide Anwenderkenntnisse verfügen.

Im Kurs werden die Prüfungsinhalte ausführlich besprochen, praktisch geübt und eine Musterprüfung durchgeführt. Fragen zu den Übungen werden intensiv besprochen.

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang HFB08

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass".

Anmeldung zur Prüfung im Kurs.

Prüfungsgebühr: 50,- €. Voraussichtlicher Prüfungstermin: 22.01.2016

HFB09 Merle Hübner
Fr + Do, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 08. Januar 2016
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden
50,- €, mit Förderantrag 28,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Kommunikation und Organisation mit Outlook 2010

Xpert

Die tägliche Arbeitsorganisation im Büro ist eine der mühevollsten Angelegenheiten: Kalender mit Terminen führen, an Termine erinnert werden, Besprechungen planen, E-Mails schreiben und organisieren, Kontakte mit Telefonnummern und E-Mail-Adressen erfassen, an Aufgaben denken und sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erledigen.

Mit Outlook lassen sich solche Aufgaben unter einer einzigen übersichtlichen Oberfläche zusammengefasst erledigen.

Im Verbund mit einem Exchange-Server ergeben sich weitere Möglichkeiten: Der gemeinsame Zugriff auf teamfähige Kalender, globale Adressbücher oder das Arbeiten als Urlaubsvertretung direkt im Postfach.

Vorbereitung auf die Xpert-Prüfung.

Teilnahmevoraussetzungen:
Lehrgang „Grundlagen der EDV" oder entsprechende Windowskenntnisse sind unbedingt erforderlich.

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Xpert Europäischer ComputerPass". Anmeldung zur Prüfung im Lehrgang.

Prüfungsgebühr: 50,-€. Voraussichtlicher Prüfungstermin: 02.02.2016

BHFB12 Elke Meyerdierks
Gruppengröße: 7-12 Personen
Di, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 01. Dezember 2015
7 x, 28 Unterrichtsstunden,
112,- EUR, inkl. Lehrbuch
mit Förderantrag 66,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Die Geschäfte des Überbetrieblichen Verbundes führt die Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf Braunschweig

Dorothee Hermann
Leiterin der Geschäftsstelle
Tel. 0531 2412-414
dorothee.hermann@vhs-braunschweig.de

Der Überbetriebliche Verbund Frau und Beruf e. V.

- ist ein branchenübergreifendes Netzwerk familienorientierter Arbeitgeber/-innen in der Region Braunschweig
- ist offen vornehmlich für kleine und mittelständische Betriebe, Freiberufler/-innen, kommunale Einrichtungen, Arbeitgeber-Verbände und -initiativen
- bietet ein Forum für die Entwicklung eines familienfreundlichen Personalmanagements
- versteht sich als Multiplikator für eine zukunftsorientierte Personalpolitik
- ist Mitglied im Unternehmensnetzwerk „Erfolgsfaktor Familie"

Quer durch die Office-Programme 2010 - Stufe 1

Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook, Internet - Einfache Übungen am PC

Schnell gelernt, aber auch schnell vergessen? Gegen das Vergessen wollen wir etwas tun. Mit einfachen Übungen werden Sie fit für den PC. Wir wollen bei jedem Treffen unterschiedliche Programme benutzen und auch miteinander kombinieren. Unkomplizierte Anwendungen für den „ganz normalen PC-Alltag" stehen im Vordergrund des Unterrichts. Die Aufgaben werden im Umfang und Schwierigkeitsgrad Ihren Wünschen und Bedürfnissen angepasst.

Inhalte:

- Schreiben mit Word
- Rechnen mit Excel
- Wirkungsvoll präsentieren mit PowerPoint
- Kreativ gestalten mit Publisher
- Adressen verwalten in Outlook
- Informationen aus dem Internet holen und verwenden

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse am PC

HFB15 Heide-Marie Appel
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 14. September 2015
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden
78,- €, mit Förderantrag 42,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Quer durch die Office-Programme 2010 - Stufe 2

Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook, Internet - Einfache Übungen am PC

Durch ausführliche Wiederholungen werden in diesem Kurs Ihre Kenntnisse gefestigt und ganz ohne Druck und in entspannter Atmosphäre wird Ihr Wissen erweitert.

Inhalte:

- Word: Tabellen, Dokumentvorlagen
- Serienbriefe
- Excel: Diagramme
- PowerPoint: Wirkungsvoll präsentieren
- Publisher: Grußkarten
- Outlook: Terminkalender
- Internet: Suchfunktionen

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse in den Office-Programmen entsprechend der Inhalte Stufe 1. Der Besuch der Stufe 1 wird nicht zwingend vorausgesetzt.

HFB17 Heide-Marie Appel
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 02. November 2015
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden
78,- €, mit Förderantrag 42,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Quer durch die Office-Programme 2010 - Stufe 3

Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook, Internet - Einfache Übungen am PC

In diesem Kurs wiederholen und verwenden wir Stoff aus den bisherigen Unterrichtsstufen. Jedoch wird das Gelernte erweitert und verknüpft, sodass Sie von Stufe zu Stufe selbstständiger arbeiten können.

Inhalte:

- Word: Texte umgestalten, Formatvorlagen
- Excel: Wiederholung und Erweiterung
- PowerPoint: Aufgaben und Lösungen
- Publisher: Erstellen einer Broschüre
- Outlook: Adressen verwalten
- Internet: kostenlose Programme

Teilnahmevoraussetzung: Stabile Grundkenntnisse in etwa entsprechend dem Kurs Stufe 2. Der Besuch der Stufe 2 wird nicht zwingend vorausgesetzt.

HFB19 Heide-Marie Appel
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr
ab 07. Dezember 2015
5 Termine, 20 Unterrichtsstunden
78,- €, mit Förderantrag 42,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Computerviren

Es gibt verschiedene Arten von Computerviren, die völlig unterschiedlich unsere Rechner attackieren. Wir reden von Viren, Würmern und Pferden. Wie erkenne ich die Gefahr und welche Maßnahmen müssen jeweils bei Befall ergriffen werden? Kostenlose Virenschutzprogramme sind nicht immer ausreichend. Warum brauche ich eine Firewall? Wir reden über Password-Fishing, Hacker und Cracker. Abgerundet wird der Kurs mit Infos zu Vorsichtsmaßnahmen und Nutzerregeln im Internet.

HFB22 Merle Hübner
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 07. November 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Vorbeugen ist besser als heilen.

Daten auf dem PC, Laptop oder Smartphone müssen vor Viren und Verlust geschützt werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das tun können. Wir führen eine Datensicherung auf externe Datenträger durch und erstellen eine Systemdisk. Wie sicher sind Daten auf Internet-Servern gespeichert? Kann ich Daten von defekten USB-Sticks retten? Was bedeutet Verschlüsselung von Daten und wie mache ich das? Im Internet müssen persönliche Daten vor Missbrauch geschützt werden. Sind sie das auch in sozialen Netzwerken? Wie schütze ich meine Internetdateien vor Google? Sind Homebanking, die Steuererklärung und der Online Personalausweis wirklich sicher? Auf diese und weitere Fragen, die Sie mitbringen können, soll der Kurs Antworten geben.

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

HFB25 Merle Hübner
Fr, 20. November 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Do, 26. November 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

www.facebook.com/vhsbs

Förderantrag für Frauen

Frauen, die seit mindestens 12 Monaten nicht sozialversicherungspflichtig beschäftigt waren und nicht im Leistungsbezug SGBII/III stehen, sowie Mütter in der Elternzeit bezahlen eine ermäßigte Kursgebühr.

Den entsprechenden Förderantrag erhalten Sie in der Koordinierungsstelle, im Kundencenter oder im Internet unter **www.vhs-braunschweig.de**

(bei „Service" „Dateien zum Download")

Soziale Netzwerke

Freunde finden, Kontakt halten, dabei sein. Tag und Nacht. Das Internet steht zur Verfügung, wann immer und wo immer wir wollen. Abhörspielzeug in Kinderzimmern und freiwillige Datenauskunft aus dem Wohnzimmer. Der Arbeitsplatz bietet Raum für soziale Netzwerke.

Facebook, YouTube, Flickr, Wikipedia, Twitter. Wir bloggen was das Zeug hält. Warum tun wir das und wer sind die Gewinner? Mehr über Nutzen und Risiken sozialer Netzwerke im Internet erfahren Sie in diesem Kurs.

HFB27 Merle Hübner
Mi, 13. Januar 2016, 08.15 - 11.30 Uhr
Mi, 20. Januar 2016, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Windows 8/8.1 auf dem Laptop Wochenendkurs

Schon nach kurzer Einarbeitung in das neue Betriebssystem mit schickem Design möchte man es nicht mehr missen. Denn die neue Startseite im Metro-Look, der Store, die Apps erleichtern die Bedienung und machen Spaß, mit dem Finger oder mit der Maus. Am Desktop kann wie gewohnt gearbeitet werden, während Apps im Andockfenster laufen. Zahlreiche neue Funktionen unterstützen die Dateiverwaltung, den Explorer und die Systemsteuerung. Deren Einstellungen, die Sicherheits-Konfiguration, die Dateiverwaltung und die Installation typischer Apps und natürlich Ihre Fragen werden hier besprochen. Gerade wenn Sie planen, sich einen neuen Rechner zuzulegen, ist es lohnenswert, sich mit Windows 8 zu beschäftigen.

Voraussetzung: Windows- und Office-Grundkenntnisse

HFB29 Merle Hübner
Sa 21. - So 22. November 2015
Sa, 09.00–16.00 Uhr
So, 09.00–12.15 Uhr
2 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 50,- €
mit Förderantrag 28,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Windows 8/8.1

Schon nach kurzer Einarbeitung in das neue Betriebssystem mit schickem Design möchte man es nicht mehr missen. Denn die neue Startseite im Metro-Look, der Store, die Apps erleichtern die Bedienung und machen Spaß, mit dem Finger oder mit der Maus. Am Desktop kann wie gewohnt gearbeitet werden, während Apps im Andockfenster laufen. Zahlreiche neue Funktionen unterstützen die Dateiverwaltung, den Explorer und die Systemsteuerung. Deren Einstellungen, die Sicherheits-Konfiguration, die Dateiverwaltung und die Installation typischer Apps und natürlich Ihre Fragen werden hier besprochen. Gerade wenn Sie planen, sich einen neuen Rechner zuzulegen, ist es lohnenswert, sich mit Windows 8 zu beschäftigen.

Voraussetzung:
Windows- und Office- Grundkenntnisse

HFB31 Merle Hübner
Mi 02., 09, 16. Dezember 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden
50,- €, mit Förderantrag 28,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Android Smartphone und Tablet – Einführung –

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet mit Android zugelegt und möchten mehr über das freie Google Betriebssystem erfahren. Der Kurs richtet sich an Nutzerinnen, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen.

Inhalte:

- Grundfunktionen Ihres Androidgerätes
- Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos.
- Anmelden im Play Store, Apps laden und verwalten, Auswahl wichtiger APPs
- Synchronisation mit verschiedenen Diensten

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie Ihr eigenes Gerät bitte aufgeladen mit.

HFB33 Merle Hübner
Do, 08. Oktober 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Fr, 09. Oktober 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Android Smartphone und Tablet – Aufbaukurs –

Sie haben mit Ihrem Android Smartphone schon erste Schritte gemacht oder haben unseren Einführungskurs Android besucht? Jetzt nehmen wir die Android Funktionen genauer unter die Lupe. Dazu gehören versteckte Einstellungen, Hintergrundprozesse, Zugriffe für Werbung und die Android-Browser. Apps, Berechtigungen, Virenschutz, Updates, Datenaustausch, Sicherung und Bluetooth werden thematisiert. Praxis-Tipps zu: Dateiverwaltung, Diashows, Fußgängermodus in Google-Maps, To-Do-Listen erstellen, Texte aus dem Web, Screenshots und vieles mehr.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlagen-Kenntnisse im Android Betriebssystem und ein aufgeladenes Gerät.

HFB36 Merle Hübner
Do, 15. Oktober 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Fr, 16. Oktober 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Mit dem Android Smartphone und Tablet unterwegs im Internet

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Android Smarphones und des Tablets kennen, um sich sicher im Internet zu bewegen. Dank des Touch-Displays wird das Surfen im Internet zu einer schicken Fingerübung. Überall fernsehen? Oder lieber lesen? Das mobile Tablet fungiert auch als E-Book Reader. Aber auch das Präsentieren von Fotos oder die Suche nach geeigneten Videos werden mit dem Tablet zum Kinderspiel. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keiner Android Oberfläche fehlen sollten, werden vorgestellt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bringen Sie Ihr Gerät bitte aufgeladen mit.

HFB38 Merle Hübner
Mo, 08.15 - 11.30 Uhr
30. November, 07. Dezember 2015
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Weiterbildung macht die Berufsrückkehr leichter!

Nutzen Sie die berufliche Auszeit, um sich weiterzubilden.

Bessere Qualifiktionen verbessern Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt und stärken Ihr Selbstwertgefühl.

Wir unterstützen Sie gerne bei der Auswahl der passenden Kurse und informieren Sie über finanzielle Fördermöglichkeiten.

Schnelles Finden im Internet

Googeln Sie nur oder suchen Sie schon? Na ja, wenn schon googeln, dann richtig. Suchfilter und Operatoren können die Suche genauer eingrenzen und schneller zum Ziel führen. Warum werden welche Suchergebnisse von den Suchmaschinen geliefert? Wie weit geht die Werbung?

Weitere Suchmaschinen werden vorgestellt für die thematische Suche oder die Archivsuche. Welche Wege und Möglichkeiten gibt es einmal Gefundenes wiederzufinden? Auch die neue Suche unter Windows 8 ist ein Thema. Und natürlich, schon aus Gründen der Sicherheit, suchen wir den richtigen Suchbegriff. Damit Sie sich nie wieder im Web verlaufen.

HFB42 Merle Hübner
Mi, 08.15 - 11.30 Uhr am 25. November 2015
1 Termin, 4 Unterrichtsstunden
21,- €, mit Förderantrag 13,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

So machen Sie mehr aus Ihren Bildern. Einführung in Photoshop Elements

Elements ist das Photoshop-Programm für Einsteiger/-innen.

Der Umfang an Werkzeugen zur Fotobearbeitung lässt kaum Wünsche offen. Neben dem Schnellauswahl- oder dem Gerade-Ausrichten-Werkzeug gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Fotobearbeitung: Zuschneiden, Schärfen, Nachbelichten. Mit dem Text-Werkzeug können Grußkarten gestaltet werden. Filter erzeugen Kunstwerke und Assistenten helfen bei komplexen Kreationen. Es können einfach Alben erstellt werden und als Diashow präsentiert werden. Elements beinhaltet aber auch ein Programm zum Organisieren der Dateien. Bringen Sie eigene Fotos auf dem USB-Stick mit. Sie werden staunen, was sich damit alles machen lässt.

HFB44 Merle Hübner
Di, 08.15 - 11.30 Uhr
ab 06. Oktober 2015
4 Termine, 16 Unterrichtsstunden
65,- €, mit Förderantrag 35,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

HFB46 Merle Hübner
Sa 28. - So 29. November 2015
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden
53,- €, mit Förderantrag 29,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

InDesign CS6 kompakt

Zunächst richten wir die Benutzeroberfläche und die Voreinstellungen ein. Anschließend geht es gleich los mit Textobjekten und deren Textanschluss. Wir erstellen Grafikobjekte, formatieren sie und verpassen ihnen schicke Effekte. Natürlich erzeugen wir auch Tabellen, Inhaltsverzeichnisse und Formatvorlagen. Wir arbeiten mit Ebenen und Objektbibliotheken und kümmern uns um das Farbmanagement. Die Ergebnisse werden als PDF exportiert und gedruckt. Mal sehen, ob wir nicht einen flotten Flyer produzieren.

Teilnahmevoraussetzung:

Windows-Kenntnisse

HFB48 Merle Hübner
Sa 10. - So 11. Oktober 2015
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden
53,- €, mit Förderantrag 29,-€
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren

Frauen, die seit mindestens 12 Monaten nicht sozialversicherungspflichtig beschäftigt waren und nicht im Leistungsbezug SGBII/III stehen, sowie Mütter in der Elternzeit bezahlen eine ermäßigte Kursgebühr.

Den entsprechenden Förderantrag erhalten Sie in der VHS Braunschweig.

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Schritt für Schritt zur eigenen Homepage

Sie möchten privat, für Ihre Selbständigkeit, für den Verein oder aus anderen Gründen im Internet präsent sein? Eine individuelle Homepage zu erstellen ist gar nicht so schwer.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schritt für Schritt mit einfachen Mitteln Ihren Internet-Auftritt gestalten können. Sie lernen, wie Sie Ihre Internetseite mit Texten, Bildern und Links systematisch aufbauen und erfolgreich im Internet veröffentlichen. Was ist, wenn meine Homepage fertig ist? Vermarktung, Rechte und Kosten.

Wie wird meine Homepage ein Erfolg? Pflege, Auswertung und Aktualisierung.

Teilnahmevoraussetzung: Gute Windows- und Internet-Kenntnisse

HFB50 Merle Hübner
Sa 14. - So 15. November 2015
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden
65,- €, mit Förderantrag 35,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Fotoalbum als Weihnachtsgeschenk

Weihnachten kommt immer so plötzlich. Die größte Freude bereiten wir mit einem individuellen Geschenk, doch dafür braucht es Zeit. In diesem Jahr können Sie Ihr perfektes Weihnachtsgeschenk schon rechtzeitig anfertigen, ein ganz persönliches Fotoalbum, über das sich die Beschenkten wirklich freuen.

Bringen Sie ca. 100 Fotos auf USB-Stick mit. Wir gestalten daraus ein schönes Fotoalbum der Firma CeWe. Mit Texten und dekorativen Elementen wird daraus ein einmaliges Erinnerungsbuch. Wir nehmen uns in einer kleinen Gruppe Zeit zur Bildvorbereitung und Layoutgestaltung.

Für die Teilnehmerinnen gibt es vom Hersteller (CeWe-Color) einen Gutschein für ein Fotobuch im Wert von 26,95 €.

HFB53 Heide-Marie Appel
Mi, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 30. September 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden, 50,- €
mit Förderantrag 28,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

EDV-Sommerfestival für Frauen 2015

E-Mail Windows Computer Grafik Outlook Word

in Kooperation mit dem Gleichstellungsreferat Stadt Braunschweig

Jedes Jahr in den Sommerferien veranstaltet die VHS das EDV-Sommerfestival für Frauen

24. – 28. August

Individuelle Grußkarten

Auch heute noch freut sich jede Empfängerin über persönlich gestaltete Grußkarten. Wir wollen mit Word und Publisher schöne Karten erstellen für Feste und Einladungen.

Zusätzlich werden wir mit einem kostenlosen Programm und mit eigenen Fotos ganz spezielle Grußkarten zu Weihnachten oder auch Einladungskarten erstellen, ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen. Hierzu bekommen Sie einen Gutschein der Firma CeWe in Höhe von 5 Euro.

Voraussetzung: Grundkenntnisse WORD.

HFB55 Heide-Marie Appel
Mi, 08.15 - 11.30 Uhr, ab 11. November 2015
3 Termine, 12 Unterrichtsstunden
50,- €, mit Förderantrag 28,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Flyer- und Broschüren gestalten mit Photoshop und InDesign CS6

Sie haben ein wenig Erfahrung in Photoshop und InDesign und möchten einen Flyer erstellen? Dann kommen Sie, wir wollen üben: Grafiken mit Photoshop und Layout mit InDesign.

Vom Entwurf bis zum Flyer sind einige Arbeitsschritte notwendig. Dieser Workshop soll einen kurzen Einstieg in Photoshop bieten, um Grafiken aus Zeichenformen und Texten zu erstellen. Diese werden dann in InDesign zwischen die Texte des Flyers platziert. Dafür erkunden wir zunächst den Programmaufbau von InDesign und erproben den Einsatz typischer Layout-Elemente. Dann geht es an das Einrichten der Seitenformate für den Flyer. Noch etwas gestalten und als PDF speichern. Fertig ist der druckbare Flyer.

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse und Grundkenntnisse in der Bildbearbeitung

HFB57 Merle Hübner
Sa 05. - So 06. Dezember 2015
Sa, 09.00–16.00 Uhr, So, 09.00–13.00 Uhr
2 Termine, 13 Unterrichtsstunden, 53,- €
mit Förderantrag 29,-€
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

Grundlagen der Büroarbeit

Projekte organisieren

Wenn Sie im Beruf oder im Ehrenamt Projekte und Veranstaltungen organisieren und erfolgreich durchführen wollen, ist es wichtig, immer den „roten Faden" im Blick zu behalten. Das 5-Phasen-Modell erleichtert Ihnen die Arbeit und sorgt für einen reibungslosen Projektablauf. Die Planung wird schrittweise konkretisiert. So behalten Sie von der Projektinitialisierung bis zum Abschluss immer den Überblick.

Nach Absprache können Sie gemeinsam in der Gruppe ein Beispiel-Projekt durchplanen.

HFE01 Leonore Stolte
Sa, 09.00–15.00 Uhr am 10. Oktober 2015
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden
32,- €, mit Förderantrag 19,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.03

Ansprechende Geschäftsbriefe und E-Mails

Geschäftskorrespondenz in Papierform oder als E-Mail lebt nicht nur vom Inhalt. Auch die Form muss stimmen. Schließlich vermitteln Briefe und E-Mails, die im Namen eines Unternehmens verschickt werden, ein bestimmtes Bild vom Unternehmen. Ansprechend gestaltete, klar formulierte Geschäftspost wirkt nicht nur modern im Stil, sondern ist vor allem effektiv in der Wirkung. Dabei sollten die Schreib- und Gestaltungsregeln der DIN 5008 beachtet werden.

Teilnahmevoraussetzung:
Grundkenntnisse in Word

HFE02 Heide-Marie Appel
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 07. November 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
34,- €, mit Förderantrag 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

Protokollführung in Beruf und Ehrenamt

Ob im Beruf oder bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit - in Besprechungen, Sitzungen oder Versammlungen wird Protokoll geführt. Bei der Einführung in das Thema lernen Sie unterschiedliche Protokollarten kennen, den Aufbau und die äußere Gestaltung eines Protokolls, was Sie aufnehmen müssen und was nicht, wie sich Rede und Wiedergabe im Protokoll unterscheiden und welche rechtlichen Vorgaben zu beachten sind. Im praktischen Teil können Sie Aufnahmetechnik und Formulierungen üben und am PC ein Protokoll erstellen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der PC-Anwendung

HFE04 Leonore Stolte
Fr, 06. November 2015, 16.30–19.45 Uhr
Fr, 13. November 2015, 16.30–19.45 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
34,- €, mit Förderantrag 20,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.04

DIN 5008 - Was Sie wissen sollten

Sind die Regeln der DIN 5008 für Sie ein „Buch mit sieben Siegeln"?

Das lässt sich schnell ändern! In diesem Kurs lernen und üben Sie

- wie Sie Briefe übersichtlich und DIN-gerecht gestalten
- die korrekte Anordnung im Anschriftenfeld
- welche Angaben in E-Mails gesetzlich vorgeschrieben sind
- wie Zahlen, Telefon- und Postfachnummern gegliedert werden
- wann und wo Leerzeichen gesetzt werden
- den Unterschied zwischen Binde- und Gedankenstrich

und, und, und...

HFE05 Leonore Stolte
Sa, 09.00–14.00 Uhr am 14. November 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden
28,- €, mit Förderantrag 17,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

Die Volkshochschule Braunschweig engagiert sich seit 2006 zusammen mit Vertretern aus Wirtschaft, Institutionen und Verbänden im Braunschweiger Bündnis für Familie. Gemeinsam wollen wir die Situation der in Braunschweig lebenden Familien verstärkt in den politischen und gesellschaftlichen Blickpunkt rücken.

Braunschweiger Bündnis für Familie

Der 2007 gegründete Verein „Lokales Bündnis für Familie e. V." hat sich zum Ziel gesetzt die Situation der Familien vor Ort zu verbessern und Berufstätige bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu unterstützen. Den derzeitigen Schwerpunkt bilden Angebote zur Entlastung bei der Kinderbetreuung.

Weitere Infos: www.bsbff.de

Punkt, Komma, Strich - Zeichensetzung heute

Sind Sie immer sicher, ob das Komma am richtigen Platz steht? Oder sollten Sie besser einen Punkt machen? Satzzeichen - richtig gesetzt - gliedern Texte, erleichtern das Lesen und damit das Verständnis.

In diesem Kurs lernen und üben Sie die wichtigsten Regeln der Zeichensetzung und gewinnen so mehr Sicherheit. Ganz nebenbei erfahren Sie gleichzeitig etwas über den guten Satzaufbau und einen flüssigen Briefstil.

HFE06 Leonore Stolte
Sa, 09.00–14.00 Uhr am 28. November 2015
1 Termin, 6 Unterrichtsstunden
28,- €, mit Förderantrag 17,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.11

Wie sicher sind Sie? Die aktuellen Rechtschreibregeln

Wie vertraut sind Ihnen die seit 2007 geltenden amtlichen Regeln der neuen Rechtschreibung? Wann schreibt man groß, wann klein? Was wird getrennt geschrieben, was zusammen? Welche Worte schreibt man mit ß, welche mit ss? Das oder dass? Rauhfaser oder Raufaser?

In diesem Kurs lernen und üben Sie

- die Groß- und Kleinschreibung
- die Getrennt- und Zusammenschreibung
- s-Laute

Ganz nebenbei lernen Sie die eingedeutschte Fremdwortschreibung kennen und sind vielleicht erstaunt, dass aus der Gemse eine Gämse geworden ist.

HFE08 Leonore Stolte
Sa, 09.00–15.00 Uhr am 16. Januar 2016
1 Termin, 7 Unterrichtsstunden
32,- €, mit Förderantrag 19,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.01

Kursleiter-Qualifikation

Alle unsere Lehrenden haben eine entsprechende Ausbildung und meist umfangreiche Erfahrung im Unterricht mit Erwachsenen.

Stressfreier arbeiten mit guter Organisation

Terminplanung, Ablage, Ordnungsstrukturen im Rechner, Postbearbeitung - wo hakt es im Büroalltag? Wünschen Sie sich manchmal, dass die Stapel unerledigter Aufgaben wie von Zauberhand verschwinden? Ziel dieses Kurses ist es, die individuellen Probleme zu erkennen, passende Strategien zu entwickeln und praktikable Lösungen zu finden. Mit System und der richtigen Methode verbessern Sie Ihre persönliche Arbeitsorganisation und schaffen sich damit Freiräume für wichtige Aufgaben.

- Nicht mehr, sondern effektiver arbeiten
- To-do-Listen entlasten Ihr Gedächtnis
- Was du heute kannst besorgen ...
- Den Tag planen und Prioritäten setzen
- Die Papierflut konsequent eindämmen
- Wie und womit fange ich an?
- Störungen erkennen und analysieren

HFE10 Leonore Stolte
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 23. Januar 2016
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
34,- €, mit Förderantrag 20,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Selbstcoaching und Kommunikation

Ermutigungs-Training

(Encouraging Training, Schoenaker-Konzept®)

Mit genügend Mut sind wir allen Aufgaben in Beruf, Familie und Gemeinschaft gewachsen.

Doch nicht immer sind wir „guten Mutes". In diesem Training üben Sie aktiv....

- Ihre eigenen Fähigkeiten zu erkennen, zu schätzen und zu nutzen
- sich weniger von der bisherigen Fehlerorientierung einschränken zu lassen
- Ihre Einzigartigkeit und Ihre Bedürfnisse zu erkennen
- sich bewusst Ziele zu setzen und diese zu verfolgen
- einen guten Umgang mit sich selbst und anderen Menschen zu finden
- die eigenen Zweifel zu überwinden
- mehr Mut zu entwickeln, Neues anzugehen und Altes loszulassen

Informationen und praktische Übungen wechseln mit Gesprächsrunden und Entspannungselementen ab. Eine Veränderung im Denken und neue, positivere Verhaltensmuster werden stetig trainiert. Sie entwickeln eine mutigere und optimistischere Haltung sich selbst und Ihren Mitmenschen gegenüber. Durch die gewonnene Gelassenheit erwächst Kraft für die Veränderungen belastender Situationen.

Bitte ein Notizheft (DIN A5) mitbringen.

HFG01 Antje Lemke
Do, 18.30–20.00 Uhr, ab 10. September 2015
10 Termine, 20 Unterrichtsstunden
98,- €, mit Förderantrag 50,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.12

SelbstCoaching mit NLP - Ziele benennen und verwirklichen

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmerinnen eine Strategie, mit der sie systematisch berufliche, aber auch persönliche Ziele formulieren und erreichen können. Das Wochenendseminar vermittelt Techniken des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), die zeitnah zu konkret greifbaren Veränderungen führen. Die angewandten Methoden werden leicht verständlich erklärt und demonstriert. Wichtiger Bestandteil des Seminars ist das aktive Ausprobieren und Einüben der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche. Auf diese Weise erwerben die Teilnehmerinnen sowohl das erforderliche systematische Verständnis der SelbstCoaching- Techniken als auch praktische Kompetenz in deren Anwendung.

HFG04 Prof. Dr. Friedrich Lohmann
Sa 07. - So 08. November 2015
Sa, 09.30–16.30 Uhr
So, 09.30–16.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden
69,- €, mit Förderantrag 37,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

K.N.U.T.

Das Kinder-Notfall-Unterbringungs-Telefon

Bei einem spontanen Ausfall Ihrer Kinderbetreuung rufen Sie bei uns an.

Wir schicken kurzfristig eine zuverlässige, von uns geschulte Betreuerin zu Ihnen nach Hause.

Braunschweiger Bündnis für Familie

Zwei Probleme - ein Anruf!

Tel. 0178 19 56 29 - 1
Tel. 0178 19 56 29 – 5

Pa.U.L.A.

Partner für Unterbringungs-Leistungen auf Abruf

Dienstreise, Projektbesprechung, Konferenz in der Schule ... oft ist absehbar, dass ein Termin sich über die normale Kinderbetreuungszeit hinaus erstreckt. Rufen Sie bei Pa.U.L.A. an. Eine unserer Bertreuerinnen kommt zu Ihnen nach Hause und kümmert sich liebevoll um Ihr Kind/Ihre Kinder.

Betreuungszeiten: 7–19 Uhr. Darüber hinaus sind persönliche Absprachen möglich. Maximale Betreuungsdauer zwei Tage. Kosten: 8,- € / Betreuungsstunde

SelbstCoaching mit NLP - Den Weg frei machen für Veränderungen

Einschränkende Überzeugungen über die eigenen Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten können es schwer bis unmöglich machen, berufliche aber auch persönliche Ziele zu erreichen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen solche einschränkenden Überzeugungen aufzulösen, durch förderliche zu ersetzen und so buchstäblich den Weg frei zu machen, um gewünschte Veränderungen in die Tat umzusetzen. Die vermittelten Methoden des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) werden leicht verständlich erklärt und demonstriert. Wichtiger Bestandteil des Seminars ist das aktive Ausprobieren und Einüben der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche. Auf diese Weise erwerben die Teilnehmerinnen sowohl das erforderliche systematische Verständnis der Selbst-Coaching-Techniken als auch praktische Kompetenz in deren Anwendung.

HFG06 Prof. Dr. Friedrich Lohmann
Sa 09. - So 10. Januar 2016
Sa, 09.30–16.30 Uhr, So, 09.30–16.00 Uhr
2 Termine, 17 Unterrichtsstunden
69,- €, mit Förderantrag 37,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.09

Mich hört keiner

Stimmtraining für Powerfrauen und solche, die es werden wollen

Sich durchsetzen, führen und andere überzeugen gelingen viel besser, wenn das, was man zu sagen hat, nicht nur klug ist, sondern sich auch gut anhört. Durch die Stimme treten wir mit anderen in Kontakt. Die Stimme prägt das Bild, das wir anderen von uns vermitteln. Die Stimme ist ein entscheidendes Sympathie-Kriterium. Haben Sie auch manchmal das Gefühl, sich stimmlich nicht durchsetzen zu können? Werden Sie beim längeren bzw. lauteren Sprechen schnell heiser? Dagegen können Sie etwas tun.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen und Techniken kennen, um für kommende Stimmstrapazen gewappnet zu sein. Sobald unsere Stimmkraft zunimmt, wächst unser persönlicher Ausdruck.

Lernen Sie:

- Mit Resonanz zu sprechen
- Atemtechnik
- Eine lebendige Stimme zu entfalten
- Kraftvoll zu sprechen
- Ausgezeichnete Artikulation
- Im Eigenton zu sprechen

HFG08 Kathrin Heitbreder
Sa, 10.00–17.00 Uhr am 07. November 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.15

Selbstsicher reden und selbstbewusst kommunizieren

Sind Sie es auch Leid, übersehen und nicht gehört zu werden?

Fällt es Ihnen auch schwer, Ihre Meinung vor einer Gruppe von Menschen klar und überzeugend zu äußern und Ihre Interessen auch gegenüber Männern zu vertreten? Da Sprache erlernt und nicht angeboren ist, müssen wir uns mit Unsicherheiten, sprachlichen Schwierigkeiten und Redeängsten nicht abfinden.

Lernen Sie Selbstbewusstsein auszustrahlen und sich Gehör zu verschaffen.

Trainieren Sie Selbstsicherheit und Körpersprache und erlangen Sie Schlagfertigkeit.

Inhalte:

- Den blinden Fleck erkennen
- Selbstsicherheit und Präsenz
- Unterschiede zwischen Männer- und Frauenkommunikation
- etwas auf den Punkt bringen
- Überzeugungsfähigkeit
- Schlagfertigkeit

In Zwiegesprächen, Diskussionen und im Vortrag können Sie mit Gleichgesinnten Ihre Fähigkeiten verbessern und somit sicherer werden und Spaß am Reden erlangen!

HFG10 Kathrin Heitbreder
Do, 03. Dezember 2015, 08.30–11.45 Uhr
Fr, 04. Dezember 2015, 08.30–11.45 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden, 37,- €
mit Förderantrag 21,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Mit Verhandlungsgeschick und Duchsetzungskraft

Verhandeln ist ein ständiger Prozess im Alltag und im Beruf. Wir wollen unsere Anliegen vermitteln, unsere Interessen vertreten und uns durchsetzen. Dabei lassen sich Frauen immer noch zu oft von männlichem Imponiergehabe beeindrucken und bleiben stumm. Das muss nicht sein! Lernen Sie Ihre eigenen Interessen zu vertreten und sich durchzusetzen, denn geschicktes und geübtes Verhandeln gibt Stärke und schafft befriedigende Ergebnisse.

Ziel des Seminars ist es, den selbstsicheren Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen - von der mündlichen Auftragsklärung bis zum fachlichen Feedback - zu erlernen.

Inhalte:

- Verhandlungsstile
- Überzeugungsfähigkeit
- Argumente zielgerichtet einsetzen
- Mit unfairen Tricks umgehen
- Sach- und Beziehungsebene
- Mehr Durchsetzungskraft
- Regeln für die erfolgreiche Gesprächsführung
- Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern

HFG12 Kathrin Heitbreder
Fr, 16.00–20.00 Uhr am 20. November 2015
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden
25,- €, mit Förderantrag 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Gespräche gelassen meistern

Sicher erinnern Sie sich an eine Gesprächssituation in der sie nervös, aufgeregt, verängstigt, verärgert oder sogar wütend waren. Wahrscheinlich ist das Gespräch dann aus dem Ruder gelaufen. Doch es geht auch anders. Wir betrachten gemeinsam an diesem Seminartag kommunikative Fehltritte, lernen kommunikationsfreudige Hilfsmittel kennen und setzen diese dann in der Unterhaltung ein und um. So wappnen wir uns positiv und konstruktiv für kommende Gesprächssituationen. Darüber hinaus arbeiten wir an unserer Einstellung, denn eine gute Gesprächsführung hängt entscheidend von unserer Haltung ab.

Die Beratung ist entgeltfrei!
Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin: 0531 2412-315 oder -324

Volkshochschule
Haus Heydenstraße 2
EG, Raum E16

Einzelberatung bei Praktikums-/Arbeitsplatzsuche und Aufnahme in einen Bewerberinnenpool

Für Frauen, die sich im Anschluss an das Programm auf die Praktikums- oder Arbeitsplatzsuche begeben wollen, bietet die Koordinierungsstelle Frau und Beruf kostenlose Beratungsgespräche an sowie die Aufnahme der Bewerbungsunterlagen in einen Bewerberinnenpool, welcher den Betrieben des Überbetrieblichen Verbundes Frau und Beruf e. V. zugänglich ist.

Inhalte:

- Die drei K´s in der Kommunikation
- Du- und Ich-Botschaften
- Killwörter
- Das gute Zuhören
- Das 4-Ohren-Modell
- Rapport
- Körpersprache
- Frühzeitig streiten
- Nein-Sagen

HFG14 Irene Merbitz-Flentje
So, 08.30–16.00 Uhr am 17. Januar 2016
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden, 39,- €
mit Förderantrag 22,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Die Hauptrolle spiele ich!

Selbstsicherheitstraining mit Methoden aus der Theaterpädagogik

Das private und das berufliche Auftreten von Frauen stehen oft in einem engen Zusammenhang. Fühle ich mich in mir sicher, kann ich mich im persönlichen und beruflichen Kontext anderen Menschen besser mitteilen.

Doch wie finde ich innere Sicherheit?

Dieser Workshop lädt Sie dazu ein, sich auf der Bühne als geschütztem Raum mit Methoden aus dem Theater auszuprobieren. Wir beschäftigen uns mit Körpersprache und Stimme als wichtigen Schlüsseln zu mehr Sicherheit und Erfolg. Übungen aus dem Coaching-Bereich bereiten Sie auf Ihr weiteres Berufsleben vor.

HFG16 Petra Friedenberger
Fr 13. - Sa 14. November 2015
Fr 20. - Sa 21. November 2015
Fr, 17.00–19.15 Uhr
Sa, 10.00–13.15 Uhr
4 Termine, 14 Unterrichtsstunden, 62,- €
mit Förderantrag 34,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.10

Leichter Entscheidungen treffen

Täglich müssen wir kleine oder große Entscheidungen treffen: Karriere oder Familie? Job-Wechsel oder Weiterbildung? Wellness-Urlaub oder Rundreise? Das rote oder das blaue Kleid? Pizza oder Salat?

„Große" Entscheidungen kosten viel Kraft und Energie. Je mehr Wahlmöglichkeiten wir haben, je weitreichender die Konsequenzen sind, umso schwerer fällt es, sich für eine Lösung zu entscheiden. Soll ich meinem Verstand folgen oder meiner Intuition? Wenn die Situation kompliziert erscheint, fühlt man sich schnell hilflos. Unser „Kopf!" sagt uns etwas anderes als der „Bauch", das „Herz" möchte ganz etwas anderes. Quälende Zweifel kommen auf und blockieren uns. Aus Angst vor falschen Entscheidungen neigen wir dazu uns vor der Entscheidung zu drücken und überlassen sie anderen. Doch kommen unsere eigenen Interessen dabei häufig zu kurz. Je eher Sie Klarheit über Ihre echten Bedürfnisse, Ihre wahren Ziele haben, desto schneller können Sie eine tragfähige Entscheidung treffen.

In diesem Workshop lernen Sie geeignete Methoden kennen, die es Ihnen leichter machen. Ziel ist es, dass Sie für sich selbst eine zu Ihnen passende Strategie entwickeln.

HFG18 Leonore Stolte
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 21. November 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
35,- €, mit Förderantrag 20,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Strategien für einen gelassenen Umgang mit Kritik

Viele Menschen empfinden Kritik als Herabsetzung ihrer Person. Das muss nicht sein, denn Kritik kann auch konstruktiv geäußert werden. Und doch, manchmal ist sie einfach der Hammer. Darum ist es wichtig zu lernen, in Kritiksituationen gelassen zu bleiben, unsachliche Kritik zurückzuweisen und konstruktive Kritik selbstsicher anzunehmen. Sind wir die Kritikgeber, ist es wichtig, ein konstruktives Gesprächsklima zu schaffen.

Inhalte:

- Entspannungs- und Atemübungen
- Mentale Übungen zur Stärkung unserer Abwehr
- Gut zuhören
- Das 4-Ohren-Modell
- Reden, reden, reden
- Konstruktive Kritik geben

In entspannter Atmosphäre werden verschiedene Strategien ausprobiert.

HFG20 Irene Merbitz-Flentje
So, 08.30–16.00 Uhr am 22. November 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden
39,- €, mit Förderantrag 22,- €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Professionelles Auftreten durch Statusarbeit

Von Schauspielern und Schauspielerinnen erwarten wir Bühnenpräsenz.

Und wir? Wir stehen vor allem im Berufsleben auch auf der Bühne, auf ganz unterschiedlichen Schauplätzen und in vielfältigen Rollen, in Situationen mit Klienten/-innen, Kunden/-innen, Kollegen/-innen oder Vorgesetzten. Gerade Frauen rutschen in Krisengesprächen oder bei einem übergroßen Chef/Chefin in den niedrigen Status. Um souverän agieren zu können ist es wichtig, sich der jeweiligen Rolle und des Status der Beteiligten bewusst zu sein und Techniken zu kennen, um einen professionellen und authentischen Eindruck zu erzielen.

In dem Seminar kommen viele praktische Übungen aus dem Schauspielunterricht zum Tragen. Ebenso Impro-Spiele, um sich seines eigenen Status bewusst zu werden, um dann besser reagieren zu können. Also, ein bewegtes und bewegendes Seminar.

Dabei geht es z. B. um folgende Inhalte:

- Statusarbeit (In welcher Rolle bin ich?)
- Unsere äußere Hülle (Was Kleidung mit uns macht)
- Sprache entrümpeln
- Erfolgsfaktor Körpersprache
- Schauspieltechnik
- Interaktion / Improvisation

HFG22 Irene Merbitz-Flentje
So, 08.30–16.00 Uhr am 13. Dezember 2015
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden
39,- €, mit Förderantrag 22,00 €
VHS Haus Heydenstraße 2, 1. Stock Raum 1.08

Ihr Weg in die Selbstständigleit

Sie wollen sich selbstständig machen?
Nutzen Sie unser Beratungsangebot und unsere Seminare für Existenzgründerinnen!

Durch Körpersprache zu mehr Souveränität

Wir sprechen immer. Auch ohne Worte. Die Körpersprache ist unser elementarstes Kommunikationsmittel. Und doch schöpfen wir bei weitem nicht alle unsere Möglichkeiten aus. Die meisten Menschen wenden Körpersprache instinktiv an und verstehen sie instinktiv bei anderen Menschen, sind sich jedoch über deren Wirkung im Unklaren. Vor allem in Stresssituationen. Der Körper zeigt deutlich sein Unwohlsein. Geht es uns gut, kriegen wir das mit dem „wo lassen wir die Arme" noch hin. Doch in einer stressvollen oder angespannten Situation machen die Hände was sie wollen. In diesem Seminar schärfen wir unsere Sinne, um uns unserer eigenen Körpersprache bewusst zu werden und um die nonverbalen Signale unseres Gegenübers besser einzuschätzen und gekonnter mit ihnen umzugehen.

HFG24 Irene Merbitz-Flentje
So, 08.30–16.00 Uhr am 24. Januar 2016
1 Termin, 9 Unterrichtsstunden
39,- €, mit Förderantrag 22,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.03

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren

Frauen, die seit mindestens 12 Monaten nicht sozialversicherungspflichtig beschäftigt waren und nicht im Leistungsbezug SGBII/III stehen, sowie Mütter in der Elternzeit bezahlen eine ermäßigte Kursgebühr.

Den entsprechenden Förderantrag erhalten Sie in der VHS Braunschweig.

Bewerbung

Bewerbung ganz praktisch - Grundlagen, Tipps und Kniffe

Fällt es Ihnen auch schwer Werbung in eigener Sache zu betreiben?

Die schriftliche Bewerbung ist der Türöffner für das Vorstellungsgespräch und unsere Chance auf dem Arbeitsmarkt.

Wie Sie Interesse an Ihrer Person wecken, ohne überheblich zu wirken und wie Sie Ihre Unterlagen ansprechend gestalten können erfahren Sie in diesem Seminar.

Inhalte:

- Aufmachung der schriftlichen Bewerbung
- Anschreiben
- Lebenslauf
- Dritte Seite

Ziele:

- Optimale Gestaltung Ihrer Bewerbungsmappe
- Persönliches Profil und Motivation zeigen
- Persönliche Fähigkeiten
- Fachliche Kompetenzen

Methoden:

- Unterricht, Einzelübungen, Gruppenarbeiten

HFJ01 Kathrin Heitbreder
Do, 08.00–12.00 Uhr am 14. Januar 2016
1 Termin, 5 Unterrichtsstunden
26,- €, mit Förderantrag 16,00 €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Bewerbungsmappen-Check

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit sich ein persönliches Feedback für Ihre fertige Bewerbungsmappe einzuholen.

Inhalte:

- Wurden die drei wichtigsten Fragen im Anschreiben beantwortet?
- Erfährt der Leser etwas über Ihre fachlichen und persönlichen Kompetenzen und über Ihren berufliche Werdegang?

Methoden:

- Feedback und Analyse der Bewerbungsunterlagen

HFJ02 Kathrin Heitbreder
Di, 08.30–11.45 Uhr, ab 19. Januar 2016
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,00 €
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum s. Aushang

Bewerbung online

Nutzen Sie das Internet zur Stellensuche! Im Kurs lernen Sie verschiedene Jobsuchmaschinen kennen und erfahren, wie Ihre Online-Bewerbung aussehen sollte und was Sie dafür bereithalten müssen. In verschiedenen Job-Portalen können Sie Ihr eigenes Bewerberprofil hinterlegen und aktiv die Suche gestalten, indem Sie auf sich aufmerksam machen. Erstellen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen und erarbeiten Sie in praktischen Übungen, was für den Erfolg einer Online-Bewerbung wichtig ist.

Teilnahmevoraussetzung: Gute PC- und Internet-Kenntnisse erforderlich.

HFJ03 Merle Hübner
Di, 17. November 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
Di, 24. November 2015, 08.15 - 11.30 Uhr
2 Termine, 8 Unterrichtsstunden
37,- €, mit Förderantrag 21,- €
VHJS Haus Heydenstraße 2, 2. Stock Raum 2.05

Erster Eindruck und krönender Abschluss - Mit dem optimalen Bewerbungsfoto zum erfolgreichen Vorstellungsgespräch

Ein gutes Bewerbungsfoto kann der entscheidende Türöffner zu einem Vorstellungsgespräch sein.

In diesem Seminar werden Sie sich mit speziellen Techniken der Kommunikation und des Theaters auf ein gutes Vorstellungsgespräch, sowie auf ein perfektes Bewerbungsfoto vorbereiten.

Seminarinhalte:

- Das Trainieren von Ausstrahlung, Selbstsicherheit, Spannungsabbau, Stimmbildung.
- Körpersprache (Tipps und Tricks zu Ihrer Gestik, Mimik und Körperhaltung)
- Äußere und innere Haltung.

Am Samstag haben Sie die Gelegenheit professionelle Bewerbungsfotos von sich anfertigen zu lassen. Die Aufnahmen können an diesem Tag beim Fotografen bestellt werden. (Kosten 15,-Euro).

Zeit für mich
Frauen-Café

Jeden zweiten Dienstag im Monat – 9:30 - 11.00 Uhr
(Gebühr: 3 € pro Termin)
VHS Haus Heydenstraße 2, Raum siehe Aushang

Für Kaffee/Tee und Kekse ist gesorgt.
Laufender Einstieg möglich!
Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung (HF001)

HFJ07 Zully Eldag Cidarer
Fr 27. - Sa 28. November 2015
Fr, 18.00–21.00 Uhr, Sa, 12.00–17.15 Uhr
2 Termine, 10 Unterrichtsstunden
45,- €, mit Förderantrag 25,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.04

Individuelles Bewerbungscoaching - So werben Sie für sich selbst

Warum greifen Sie im Einkaufsregal zu der einen Nudelsorte und nicht zu der anderen? Warum erscheint Ihnen das eine Produkt vielversprechender als das andere?

Ihre Bewerbungsunterlagen sind das beste Produkt, das Sie dem Markt anzubieten haben. Sie „be-werben" sich in eigener Sache!

Aber was gehört in Ihre Unterlagen? Wie lauten die Inhalte Ihres Lebenslaufs, der nachhaltig wirken soll? Was macht Ihr Anschreiben interessant? Zählen nur erworbene Fähigkeiten, wie Schul- und Ausbildungsabschlüsse? Wie erklären Sie Lücken, in denen vielleicht kein zusätzliches Zertifikat erworben wurde, die aber dennoch einen wichtigen Meilenstein in Ihrem Leben darstellen? Zeugt eine mehrjährige Elternzeit von Desinteresse am Arbeitsmarkt? Wie haben Sie in diesen Jahren Ihr kleines Familien-Unternehmen geführt?

In einem individuellen Coachingprozess begleite ich Sie dabei, Ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen mit Ihrem Können, Ihrem Engagement, Ihrer Motivation und Ihrer Persönlichkeit zu füllen. Ziel ist es, am Ende ein Produkt in den Händen halten, mit dem Sie sich selbstbewusst und in Ihrer vollen Präsenz dem Arbeitsmarkt präsentieren. Natürlich unterstütze ich Sie auch in der Vorbereitung für ein anstehendes Vorstellungsgespräch.

Sie wissen selbst, für welches Produkt Sie sich im Supermarkt entscheiden!

Anzahl der Treffen richten sich nach Ihrem Bedarf!

HFJ12 Kathrin Schomburg
Einzeltermine je 1 Std. nach Vereinbarung
1 Termin, 34,- €
mit Förderantrag 20,-€
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Praktikums-/Arbeitsplatzsuche

Einzelberatung bei Praktikums-/ Arbeitsplatzsuche und Aufnahme in einen Bewerberinnenpool

Für Frauen, die sich im Anschluss an das Programm auf die Praktikums- oder Arbeitsplatzsuche begeben wollen, bietet die Koordinierungsstelle Frau und Beruf kostenlose Beratungsgespräche an sowie die Aufnahme der Bewerbungsunterlagen in einen Bewerberinnenpool, welcher den Betrieben des Überbetrieblichen Verbundes Frau und Beruf e.V. zugänglich ist.

HFJ14 Dietlinde Tartler
Beratungen nach telefonischer
Terminabsprache 0531 2412-315
1 Termin, Beratung ist entgeltfrei.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Erdgeschoss Raum E.16

Existenzgründung für Frauen

Einstiegsberatung für Existenzgründerinnen

Für Frauen, die grundlegende Fragen zur Existenzgründung haben, eine Gründung planen oder noch unentschieden sind, ob eine berufliche Selbständigkeit der richtige Weg für sie ist, bieten wir in Kooperation mit der BRAUNSCHWEIG Zukunft GmbH kostenfreie Einzelberatungen oder Beratungen in kleinen Gruppen an.

HFK01 Andrea Wandrey
1 Termin, entgeltfrei
Termine nach Vereinbarung Tel. 0531 2412-315

Die eigene Existenzgründung erfolgreich planen

In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zur Planung einer erfolgreichen Selbstständigkeit:

- Wie schreibe ich den Businessplan?
- Welche Fördermittel und Finanzierungshilfen gibt es?
- Welche persönlichen Voraussetzungen sollte man als Gründerin haben?
- Welche Behördengänge sind zu absolvieren?
- Welches ist die richtige Marketingstrategie?

Das Seminar richtet sich sowohl an Frauen, die eine grobe erste Gründungsidee entwickelt haben als auch an solche, die schon weiter fortgeschritten sind auf dem Weg zur eigenen Existenzgründung. Zusätzlich zur Informationsvermittlung werden wir individuell an Ihren Gründungsvorhaben arbeiten und diese weiterentwickeln. Ziel ist es, dass Ihnen am Ende des Tages die nächsten Schritte klar sind und Sie die Chancen Ihrer Idee realistisch einschätzen können.

HFK04 Stephan Böttger
Sa, 09.00–16.00 Uhr am 14. November 2015
1 Termin, 8 Unterrichtsstunden
42,- €, mit Förderantrag 24,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Erste Schritte in Steuerrecht und Buchhaltung

Für viele Unternehmerinnen oder solche, die es erst werden wollen, ein lästiges Thema: Doch Steuerrecht und Buchhaltung gehören zu einem Unternehmen wie die Geschäftsidee selbst. In diesem Seminar erhalten Sie die wichtigsten Grundkenntnisse, damit Sie handlungsfähig sind und mitreden können - beim Finanzamt, im Steuerbüro oder unter Unternehmern/-innen.

Inhalte:

- Erster Kontakt mit dem Finanzamt - Steuernummer beantragen
- Grundlagen zum Thema Steuern und Buchführung anhand der maßgeblichen Vorschriften
- Brauche ich einen Steuerberater?
- Ordnungsgemäße Rechnungsstellung
- Organisation der eigenen Buchhaltung bzw. deren Ablage
- Was sind Betriebsausgaben?
- Abschreibung, geringwertige Wirtschaftsgüter, Pkw-Nutzung
- Gewinnermittlung anhand der Einnahme-Überschuss-Rechnung
- Aufbewahrungsfristen der Unterlagen
- Prüfungen des Finanzamts

In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für Arbeitsunterlagen mit aktuell relevanten steuerlichen Informationen.

Einzelberatung für Frauen

Sie wollen nach der Familienphase wieder in den Beruf einsteigen?

Sie suchen Arbeit oder sind mit Ihrer aktuellen Arbeitssituation unzufrieden?

Sie wollen oder müssen sich beruflich neu orientieren?

Sie möchten sich (weiter)qualifizieren?

Wir beraten Sie gern – kostenlos und vertraulich.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin:

0531 2412-315 oder -324

Volkshochschule
Haus Heydenstraße 2
EG, Raum E16

HFK06 Arne Habermann
Sa, 09.30–12.00 Uhr am 28. November 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden
25,- €, mit Förderantrag 15,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

Information / Austausch

Zeit für mich. Frauen-Café

Die Rückkehr in den Beruf ist für Mütter ein wichtiger, oft schwieriger Schritt im Leben. Es müssen viele und weitreichende Entscheidungen getroffen werden. Wann ist der richtige Zeitpunkt? Was kann ich meiner Familie zumuten - und mir selbst? Wie werde ich fertig mit Zweifeln, Ängsten, gut gemeinten Ratschlägen von „überzeugten Müttern", von Frauen, die Beruf und Familie scheinbar „mit links meistern" oder Menschen, für die Arbeit der Lebensschwerpunkt ist? Was muss ich konkret unternehmen, wenn meine Entscheidung fest steht? Wo finde ich Beratung und Unterstützung? Ich bekomme nur Absagen auf meine Bewerbungen.

Zu diesen und vielen anderen Fragen können sich Frauen bei uns austauschen.

Nach Wunsch laden wir Gäste ein: Mütter, bei denen der Wiedereinstieg geglückt ist oder Frauen, die Qualifizierungen zur Berufsrückkehr besuchen etc.

Für Kaffee/Tee und Kekse ist gesorgt.

HFO01 Dietlinde Tartler
Di, 09.30–11.30 Uhr, ab 08. September 2015
5 Termine, 13 Unterrichtsstunden,
3,- € je Termin
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
Raum siehe Aushang

Hilfen zum beruflichen (Wieder-) Einstieg

Sie haben Ihre Erwerbstätigkeit wegen der Betreuung von Kindern oder der Pflege von Familienangehörigen unterbrochen und möchten

- beruflich wieder einsteigen?
- sich selbstständig machen?
- Informationen, um Ihre Planungen zielgerichtet umzusetzen?

Wie nehme ich Kontakt zur Agentur für Arbeit auf? Was wird von mir bei einer Arbeitslosmeldung erwartet? Welche Unterstützung kann ich als Berufsrückkehrerin von der Agentur für Arbeit erhalten? Wie vereinbare ich Familie und Beruf? Antworten auf diese und ähnliche Fragen erhalten Sie von der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt.

HFO03 Annette Kuck
Di, 09.00–11.15 Uhr am 01. Dezember 2015
1 Termin, 3 Unterrichtsstunden, entgeltfrei
Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen.
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.08

Ihre Anmeldung wird in der Regel nicht von uns bestätigt; wenn Sie nichts von uns hören, bedeutet das „Grünes Licht"

Frauen in Führungspositionen

Positionierung als neue Leitung - Der Umgang mit Konflikten und Machtspielen

Ein Seminar für Frauen in Führungspositionen

Eine neue Führungsrolle bringt viele Fragen mit sich. Wie behalte ich die Führung meiner Mitarbeiter/-innen in der Hand? Wie kann ich mich klar positionieren und authentisch bleiben? Wie durchschaue ich Machtspiele und wie kann ich mich souverän behaupten? Wie entwickle ich Erfolgsstrategien in schwierigen Situationen?

Inhalte:

- Konfliktpotentiale erkennen
- die eigene Führungsrolle klären
- Umgang mit schwierigen Führungssituationen
- Widerstand und Machtspielen konstruktiv begegnen
- Kampfrhetorik konstruktiv kontern
- erfolgreiche Handlungsstrategien entwickeln

HFT02 Evelyn Reinecke
Sa 23. - So 24. Januar 2016
Sa, 09.00–16.00 Uhr
So, 09.00–16.00 Uhr
2 Termine, 16 Unterrichtsstunden, 116,- €
mit Förderantrag 61,- €
Volkshochschule Haus Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Weiterkommen – aber wie? Bildungsberatung nach Maß

Qualifizierte Berater/-innen helfen Ihnen, die optimale Weiterbildung für Ihre persönliche Situation zu finden. Das kostenfreie und neutrale Beratungsangebot richtet sich an alle bildungsinteressierten Erwachsenen.
Wir bieten Beratung für

- Migrant/-innen zur sprachlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration
- Frauen, besonders Berufsrückkehrerinnen
- Jugendliche und Erwachsene zu Grundbildung, Berufsorientierung und Alphabetisierung
- Ältere Arbeit Suchende
- Familien, auch mit Migrationshintergrund
- die persönliche Qualifizierung in vielfältigen Fachgebieten
- den Erhalt der Bildungsprämie

B PUNKT

Orientierungsberatung:

Elena Sabuga
Telefon 0531 2412-457
(Termine nach Vereinbarung)

Volkshochschule Braunschweig,
Alte Waage 15
Telefon 0531 2412-0

EDV-Sommerfestival für Frauen 2015
24. – 28. August

Ausbildungswerkstatt Braunschweig e.V.

Gemeinnütziger, eingetragener Verein der Jugend- und Erwachsenenbildung
Salzdahlumer Str. 196, 38126 Braunschweig (Campus 3)
Telefon (05 31) 2 64 06-0, Fax (05 31) 2 64 06 44
E-Mail: info@ausbildungswerkstatt-bs.de, www.ausbildungswerkstatt-bs.de

Umschulung im Handel oder Service

August 2015 und Februar 2016
In Teilzeit

18 Monate

Durch die Teilnahme an einer Umschulung besteht die Möglichkeit einen anerkannten Berufsabschluss nachzuholen oder das Berufsbild zu wechseln. Die abschlussorientierte Umschulung ist eine erprobte Maßnahme, die Teilnehmende auch mit ungünstigen schulischen Voraussetzungen zu einem Berufsabschluss führt.

Die Umschulung im Handel oder Service richtet sich an motivierte Erwachsene ohne Berufsabschluss oder mit notwendigem Berufsbildwechsel.

Die Teilnehmenden sollten Interesse am Dienstleistungsbereich und an dem Umgang mit Kunden oder Gästen mitbringen.

Förderung über Bildungsgutschein möglich.

Geprüfte/r Personalfachkauffrau / Personalfachkaufmann (IHK)

Oktober 2015 und März 2016
Mo./Di./Mi. 17.00 - 20.00 Uhr
berufsbegleitend und eine Woche
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

12 Monate

Für Teilnehmende mit einem Berufsabschluss in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach einer mindestens zweijährigen Berufspraxis oder mit einem Berufsabschluss in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach einer mindestens dreijährigen Berufspraxis oder mit einer mindestens fünfjährigen Berufspraxis.

Geprüfte/r Industriefachwirtin / Industriefachwirt (IHK)

Oktober 2015 und März 2016
Mo./Di./Mi. 17.00 - 20.00 Uhr
berufsbegleitender Unterricht
und eine Woche
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

18 Monate

Für Teilnehmende mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem anerkannten 3-jährigen kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf oder einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem sonstigen anerkannten 3-jährigen Ausbildungsberuf und danach eine mindestens 1-jährige Berufspraxis oder einer abgeschlossenen Berufsausbildung in einem 2-jährigen Ausbildungsberuf mit 2-jähriger Berufspraxis oder einer mindestens 3-jährigen Berufspraxis.

Geprüfte/r Fachwirt/-in im Sozial- und Gesundheitswesen (IHK)

November 2015 und Mai 2016
Berufsbegleitend,
Arbeitsschichtspezifische
Unterrichtstage möglich,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub,
Teilnehmende werden bei der
Planung einbezogen.

16 Monate

Für Teilnehmende mit erfolgreich abgelegter Abschlussprüfung in einem anerkannten Ausbildungsberuf des Sozial- und Gesundheitswesens und danach einer mindestens einjährigen Berufspraxis oder mit einem abgeschlossenen Hochschulstudium und einer mindestens 2-jährigen Berufspraxis oder einer mindestens 5-jährigen Berufspraxis im Sozial- und Gesundheitswesen. Weitere Zulassungsmöglichkeiten können gern im persönlichen Beratungsgespräch erläutert werden.

Geprüfte/r Technische Fachwirtin / Technischer Fachwirt (IHK)

Oktober 2015 und März 2016
Berufsbegleitend,
Arbeitsschichtspezifische
Unterrichtstage möglich,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub,
Teilnehmende werden bei der
Planung einbezogen.

23 Monate

Für Teilnehmende mit abgeschlossener 3-jähriger Berufsausbildung im kaufmännischen und gewerblichen Bereich und 3-jähriger Berufspraxis oder mit einer 6-jährigen Berufspraxis im kaufmännischen oder gewerblich-technischen Bereich.

Geprüfte/-r Industriemeister/-in - Fachrichtung Metall

November 2015 und April 2016
Berufsbegleitend,
Arbeitsschichtspezifische
Unterrichtstage möglich,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub,
Teilnehmende werden bei der
Planung einbezogen.

24 Monate

Für Teilnehmende mit abgeschlossener Ausbildung im Metallbereich und mindestens 3-jähriger Berufspraxis oder mit 8-jähriger Berufspraxis bei fehlendem Berufsabschluss.

Ausbildungswerkstatt Braunschweig e.V.

Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation

ab Herbst 2015
Di. und Fr. oder Sa.
berufsbegleitend und 1 Woche Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub
Grundkurs (80 Ustd.)
Aufbaukurs (320 Ustd.)

6 Monate

Für pädagogisches Fachpersonal, das in der beruflichen Rehabilitation arbeitet (§66 BBiG / §42m HwO) nach Empfehlung des BIBB-Hauptausschusses. Durch die Teilnahme an dieser Weiterbildung besteht die Möglichkeit eine anerkannte Zusatzqualifizierung zu erwerben, um Jugendliche und Erwachsene der beruflichen Rehabilitation in geeigneter Weise im Rahmen einer Berufsvorbereitung oder Berufsausbildung betreuen und ausbilden zu können. In Kooperation mit der OKS.

Fortbildungen für Fachpersonal aus Kindertageseinrichtungen

ab Herbst 2015
5 Termine
Do. 18.00 - 21.00 Uhr

1) Kinder unter 3: Frühkindliche Bildung (Grundkurs)
2) Kuck mal, was ich kann: Bildungsdokumentation mit dem Portfolio
3) Elterngespräche zielorientiert führen

Berufsabschluss nachholen: Vorbereitung auf Externenprüfung der IHK

ab 19. Oktober 2015
8 Wochen in Teilzeit
Förderung über Bildungsgutschein möglich.

8 Wochen

Für Personal mit ausreichend Berufserfahrung im Handel oder Gastgewerbe ohne Berufsabschluss. Intensive Prüfungsvorbereitung und Unterstützung bei der Prüfungsanmeldung und Anerkennung durch die zuständige Kammer. Wir beraten Sie gern über die Zulassungsvoraussetzungen.

Förderung über Bildungsgutschein möglich.

Hygieneschulung nach HACCP

Ab Februar 2016
in Teilzeit

2 Wochen

Für Fachpersonal im Gesundheitswesen und Ernährungsbereich: Hygienemanagement in der Praxis sowie Durchführung von Gefahrenanalysen und Erstellen eines HACCP Plan (Hazard Analysis and Critical Points).

Förderung über Bildungsgutschein möglich.

Sachkundenachweis für freiverkäufliche Arzneimittel (IHK)

Ab Februar 2016
in Teilzeit

2 Wochen

Für Fachpersonal im Handel - Sachkundeunterricht sowie intensive Prüfungsvorbereitung zur Berechtigung freiverkäufliche Arzneimittel im Handel verkaufen zu können.

Förderung über Bildungsgutschein möglich.

Ausbildung der Ausbilder/-in (IHK)

Oktober 2015 und März 2016
90 Unterrichtsstunden
Mo./Di./Mi. 17.00 - 20.15 Uhr
berufsbegleitender Unterricht,
Vollzeitunterricht als Bildungsurlaub

5 Wochen

Für Teilnehmende mit abgeschlossener Berufsausbildung aller Berufsbereiche der IHK.

Ausbildungswerkstatt Braunschweig e.V.

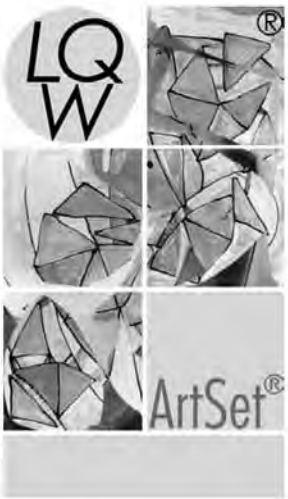
Weitere Fortbildungsangebote, Informationen über den Beginn der Kurse, die Lehrgangskosten etc. erhalten Sie bei der
Ausbildungswerkstatt Braunschweig e. V.
Salzdahlumer Str. 196, 38126 Braunschweig,
Frau Schulz, Frau Pape, Tel. (05 31) 2 64 06-0

Bürozeiten: Mo - Do 08.00 - 16.30 Uhr
Fr 08.00 - 15.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichungen in der örtlichen Presse oder rufen Sie per Internet unter. www.ausbildungswerkstatt-bs.de unsere Bildungsangebote ab.

zertifiziert nach SGB III durch HZA

Zertifiziert am 10.07.2006
Zertifiziert am 06.06.2012
nach AZAV



LQW³ Qualitätstestierung in der Weiterbildung seit 2005

A

Access 84, 117 f.
Administrator (Computer) 123
AGB 10
Akademie Alte Waage 93
Akupressur 83 f.
Alexander-Technik 72
Alphabetisierung 110
Altersvorsorge 133
Anmeldung 7
Apple 113f., 119, 127
Aquarell 59 ff.
Arabisch 46
Arbeitsrecht 132
AROHA 73
Assessment Center 93
Atem- und Stimmbildung 145
Ausbildung der Ausbilder (IHK) 102
Außenhandel 130
Autogenes Training 79 f.

B

Berufscoaching Frauen 138
Berufsrückkehrer/-innen 137, 149
Betriebliches Rechnungswesen 131, 134
Betriebliches Steuerrecht 131, 148
Bewerbung online 147
Bewerbungstraining 24, 147 f.
Bilanzierung 130
Bildbearbeitung 65 f., 118 ., 143
Bildungsberatung 98
Bildungsurlaub 12, 34 ff.
Bildungsgutschein (Arbeitsagentur) 9
Bildungsprämie 9
B-Punkt 149
Buchführung 129f., 148
Buddhismus 57
Bürgerkolleg 106
Burnout 77 f.
Büroorganisation 135, 143
Business English 35 ff.

C

Chakren 79
Cambridge Certificate 33
Chinesisch 46 f., 83
Cloud 120
CMS (Content Management System) 121 f.
Coaching 94
Computerkurse 138

D

Dänisch 45
Deutsch als Fremdsprache 22 ff.
Deutschkurse 22
Digitalfotografie 65 f.
Drehbuchschreiben 56
Durchsetzungskraft 145

E

ebay 148
EDV 65 , 113 ff., 130 ff.
Einbürgerungstest 25
Einkommensteuer 131, 133
Einzelcoaching 77, 94
Englisch 26 ff.
English Exams 33
Entspannung 50 ff., 72 ff., 95, 144, 146
Ermutigung 144
Erziehung 15, 58
Excel 115 f., 123 f., 134, 139 f.
Existenzgründung 148

F

Fachkraft Office 128
Fachkraft Natur-/Waldpädagogik 102
Fachwirtin Kindertageseinrichtungen 101
Familienberater, Systemisch 99
Farb- und Stilberatung 84
Feldenkrais 72 f.
Finanzbuchhaltung 130
Finnisch 46
Flamenco 58
Fortbildung für KursleiterInnen 104
Fortbildung im Ehrenamt 106
Fotografie 65 f., 119 f.
Französisch 38 f., 67
Freie Rede 51
Friedenspolitik 16
Führungskräfte 93 f.

G

Garten 18
Gedächtnistraining 52
Geocaching 64
Gesprächsführung 51 f., 77, 145
Gesunde Ernährung 70 f.
Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
GIMP 119 f.
Gitarre 58 f.
Goldschmieden 63
GPS-Navigation 53 f., 64, 124
Griechisch 47
Grundbildung 110
Gymnastik 75 f.

H

Hauptschulabschluss 109
Hebräisch 47
Heilgymnastik 72
Heilpraktiker 70 f., 77, 100
Hindi 47
Hofgarten 18
Homepage 55, 127, 142
Homöopathie 721
HTML 121

I

Immaturenkurs 109
Immobilien 133
InDesign 120
Indonesisch 47
Integrationskurse 25
Internet 120, 126, 142
Italienisch 40

J

Japanisch 47 f.
Jazzdance 77
JOOMLA 121

K

Kalligrafie 63
Karriere-Navigator 137
Kaufmännische Praxis 128 ff.
Kinesiologie 80
Kita-Fachwirt 101
Kita-Werkstatt 100
Klangschalen 80
Koordinierungsstelle Frau und Beruf 136, 146 f.
Körpersprache 50 ff., 75, 145 ff.
Kommunikation 50 ff., 95 ff., 101
Kosmetik 84
Kosten-Leistungsrechnung 131 f.
Kreatives Gestalten 63
Kreatives Schreiben 56
Kreativitätstechniken 63
Kroatisch 43
Kundencenter 5
Kunst 49 ff.
Kursangebote nach Maß 131
Kundencenter 5

L

Lachyoga 78
Laptop 33, 113, 120, 126, 140 f.
Lehrgangssysteme 112, 128
Leitbild 11
Lesen und Schreiben 45, 110
Linux (Betriebssystem) 119, 123

Literatur 34, 54 ff., 132
Lohn und Gehalt 132

M

Malen 59 ff.
Make-Up 84
Manager of Communication (MoC) 95 f.
Marketing 130, 148
Massage 83
Mediation 96, 99
Mediationsbüro 104
Meditation 54, 72, 79, 81 ff.
Mitarbeitergespräche 95
Mobbing 101
Moderation 95, 104
Modezeichnen 61
Musiktheater 55
Muskelentspannung 80
MySQL 121

N

Natur erleben 64
Naturheilkunde 64, 72
Naturmedizinische Patienten-Akademie 70
Netzwerke (Computer) 122 f., 140 f.
Niederländisch 44
Norwegisch 45

O

Östliche Weisheit 54
Officeprogramme 113, 140
Online-Publishing 121
Online-Seminare 103
Organisationsentwicklung 93
Outdoor-Training 64
Outlook 117 f., 124 ff., 135, 139 f.

P

Pädagogik 77
PDF 114, 142 f.
Persisch 48
Personalabrechnung 132
Persönlichkeitsbildung 53
Persönlichkeitsentwicklung 93
Philosophie 54
Photoshop 66, 118 f., 122, 142 f.
PHP 121
Pilates 74 f.
Pilze sammeln 64
Politik 14 ff.
Polnisch 43
Portugiesisch 40, 67
PowerPoint 105, 117 f., 124 ff., 139 f.
Präsentation 95, 99, 102, 105, 116, ff., 127, 133, 139
Programmiersprachen 123
Project MS 117
Protokollführung 135, 143
Prüfungen 22
Psychiatrieforum 17
Psyhoonkologische/r BeraterIn 100
Psychologie 53, 71
Psychomotorik, Fachkraft 101

Q

Qi Gong 83 f.
Qualitätstestierung der VHS 7

R

Realschulabschluss 109
Rechtschreibung 110
Recht und Finanzen 130
Rente 133
Resilienz 53
Rhetorik 50 f., 100 f.
Rücken-Fitness 70 ff.
Russisch 43 f.

S

Säure-Basen-Gleichgewicht 70
Schauspiel 51, 55, 146
Schlagfertigkeit 50, 95, 145
Schreibwerkstatt 56
Schülerkurse 119
Schulabschluss 109
Schüßler-Mineralsalze 71
Schwedisch 45 f.
Selbstbehauptung im Beruf 52
Selbstbewusstsein 50 ff., 81, 145
Selbstständigkeit, berufliche 148
Selbstverteidigung 75
Selbstvertrauen 53 f.
Seniorenkurse 125 ff.
Serienbriefe 114 f., 135, 138, 140
Shiatsu 83
Single 54, 83
Smartphone 141
Sozialpädagogische Fortbildungen 96
Spanisch 41 f.
Speed Reading 52
Staatstheater 55 f.
Steuern 148
Stressbewältigung 50, 77 ff.
Stressmanagement 78
Studium ohne Abitur 109
Systembetreuung, EDV 122
Systemisches Arbeiten

T

Tai Ji (Tai Chi) 83 f.
Tanzen 58
Tastschreiben 134
Textverarbeitung 113 ff., 138
Thai, Thailändisch 48
Theater 55, 146 f.
TOEFL 33
Türkisch 48

U

Übersäuerung 70
Ungarisch 48
Unterrichtsfreie Tage 5
USB-Stick 65 f., 113, 119 f, 125 f., 140 f.

V

VBA 123
Veranstaltungen organisieren 143
Verhandlungstechniken 52
Verkauf 126, 129
Vorstellungsgespräch 24, 147 f.
Vortragstechniken 50

W

Waldpädagogik, Fachkraft 102
Webseiten 113, 121
Wein 67
Weiterbildung IHK-Abschluss 102 f.
Wellness und Gesundheit 70, 146
WEN-DO 75
Werkstattkurse 63
Wiedereinstieg in den Beruf 138, 149
Wirbelsäule 76
Wissenschaftliches Arbeiten
Word 113 ff., 138
Work-Life-Balance 50, 53

X

Xpert-Kurse (ECP, CCS, MoC) 113 ff., 138 f.

Y

Yoga 81

Z

Zehn-Finger-Schreiben 134
Zeichnen 59 ff.
Zertifikate 24, 33, 50, 101 f., 122, 131, 139, 148
Zumba 73

Impressum

Verlag:
Volkshochschule Braunschweig GmbH
Alte Waage 15, 38100 Braunschweig

Geschäftsführer
Hans-Peter Lorenzen
Gerichtsstand:
Amtsgericht Braunschweig, HRB 5177
Steuer-Nr. 14/203/95421

Fotos Klaus Wefringhaus
Fotos Hofgarten Yvonne Salzmann
sonst – gekennzeichnet:
VHS-Archiv, pixelio, privat

Gestaltung und Satz
Anja Fass – www.anja-fass.de

Druck und Anzeigen
Druckzentrum Braunschweig
GmbH & Co. KG
Christian-Pommer-Straße 45
38112 Braunschweig

Die Volkshochschule Braunschweig

Die Volkshochschule Braunschweig GmbH ist eine gemeinnützige und vom Niedersächsischen Ministerium für Wissenschaft und Kultur als förderungsberechtigt anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung.

Organe der Volkshochschule Braunschweig GmbH
sind die Gesellschafterversammlung, der Aufsichtsrat, der Bildungsbeirat und die Geschäftsführung.

Gesellschafterin
Stadt Braunschweig
Ratsherr Dr. Sebastian Kretschmann

Aufsichtsrat
Oberbürgermeister der Stadt Braunschweig
Ulrich Markurth

Vorsitzender
Ratsherr Thorsten Köster

stellvertretender Vorsitzender
Ratsherr Uwe Jordan

Bildungsbeirat
Walter-Johannes Herrmann
Vorsitzender

Vertretungen

Teilnehmervertretung
Ulf Hauenroth
teilnehmervertretung@vhs-braunschweig.de

Dozentenvertretung
Merle Hübner
dozentenvertretung@vhs-braunschweig.de

Kulturfest – gemeinsam feiern
Nun schon zum 4. Mal möchten wir mit Ihnen tanzen, singen, essen, genießen. Unser diesjähriges Kulturfest findet am 18. September statt – ab 16.30 Uhr.
Feiern Sie mit uns!

16.30 Uhr **Eröffnung**
Stadträtin **Dr. Andrea Hanke**
Hans-Peter Lorenzen, Geschäftsführer

BÜHNE leise Töne

17:00 Uhr FM Jazzduo
17:30 Uhr Suzuki – Kindergeigengruppe der Musischen Akademie
18:00 Uhr Lesung / Staatstheater
18:30 Uhr Just four Sing
19:00 Uhr Ohrofyll
19:30 Uhr Narild Fellows

BÜHNE laute Töne

17:00 Uhr Haiti Musikgruppe mit Kindern
17:30 Uhr Trommelschule „Djembe-Drumming"
18:00 Uhr „Allewelt singt" Afrikanische Lieder
18:30 Uhr Das Orchester der Brunsviga
19:00 Uhr Les Soleils
19:30 Uhr Banda Racuda

... für kleine und große Kinder ab 17:00 Uhr

- Traumfänger
- Henna-Malerei
- Jonglieren
- Feuerspucken
- Mini-Floßbau
- Modellierballons
- Was macht ein Bär in Afrika? (Lesung Bücherwurm)
- Malen ab 6 Jahre
- Filzen ab 5 Jahre
- Kunstmitmachaktion im Hof
- Musikgarten für Babys mit Eltern
  8-16 Monate 17:00-17:20 Uhr
  16-24 Monate 17:30-17:50 Uhr
- Fantasiewerkstatt: Mitmachgeschichten
  Kinder 2,5 bis 3 Jahre mit Eltern
  um 18:00 und 18:30 Uhr

Kulinarische Genüsse

- Kaffee & Kuchen
- Wasser, Saft, Bier, Wein, Cocktails
- Pizza / Quiche
- Köstlichkeiten vom Grill
- Verkaufsstände – internationale Vereine

Probieren Informieren Mitmachen

- Wein und Kultur
- Mediterrane kulinarische Reise-Kochshow
- Köstlichkeiten aus unseren Gärten
- Porträtfotografie / Präsentation der Kunstkurse / Foto-AG
- Silberschmuck aus Besteck / Schmuck aus Recyclingmaterial
- Patchwork / Lesezeichen
- Tai Ji, Energy Dance, Lach-Yoga
- Farb- und Stilberatung
- Unicef

EINTRITT FREI
Änderungen beim Programmablauf sind möglich

Gestaltung www.anja-fass.de

v.i.S.d.P.: VHS Braunschweig GmbH, Hans-Peter Lorenzen, Geschäftsführer